VALERIU POPESCU

CULEGERE DE SFATURI

pentru un om de lume

Pentru tinerii ţării mele, pentru părinţii și dascălii lor și în mod special pentru nepoţii mei Max și Paul!

UN OM AL TUTUROR ANOTIMPURILOR

Doctorul Valeriu Popescu este un om neobișnuit. Chirurg ilustru în marele oraș hanseatic capitala acelui „Bildungsbuerger”, în tradiţie umanist-raţionalistă, căruia la Hamburg i se alătura Tomas Mann, Ralf Dahrendorf sau von Dohnany, compatriotul nostru brăilean, purtând cel mai banal nume românesc cu putinţă, este, de fapt cel puţin neobișnuit. Distincţia sa fizică și intelectuală, eleganţa și mobilitatea-nealterabile în mai multe limbi și culturi europene –, civilitatea unui gentleman, la care sensibilitatea pentru interesul public s-a tradus prin dezinteresul său personal pentru orice altceva, în afară, binelui public, dr. Valeriu Popescu ne oferă acum, în limba română, nu atât o „summa pedagogica”, între altele, ci crâmpeie din experienţa unui om bun și drept. Nu-l laud circumstanţial, pentru că nici eu, nici domnia sa n-avem motiv să ne întâlnim într-un exerciţiu de admiraţie gratuit. Dr. Popescu este unul dintre marii specialiști în chirurgia plastică din nordul Germaniei, dar și un apărător redutabil al cetăţii, un constructor întru bine și frumos, membru al unor cercuri de afaceri și intelectuale influente, un cetăţean al Europei, căruia exilul i-a oferit nu doar șansa realizării personale sau neșansa îndepărtării de ţară. El și-a transformat condiţia de pribeag, dar nu doar în teritoriile geografice, ci și în cele umaniste, într-una de mijlocitor și educator pentru o Românie a generaţiilor tinere.

Dl dr. V. Popescu ne face cadou acum, prin intermediul unui atât de vrednice edituri românești din Republica Moldova, un catalog de strădanii în numele puterii de a ști, de a înţelege, de a învăţa, cu răbdare și seninătate. E aici și ceva dintr-un, decalog de reguli de comportare pentru prinţ sau curtean, în tradiţia renascentistă a unor Machiavelli sau Castiglione, dar mai ales un ghid, mai modern și practic, al zilelor noastre,

pentru uzul copiilor și părinţilor lor, cu toţii oameni obișnuiţi, prinși între lumea veche și lumea nouă, între comunism și capitalism, între satul tradiţional și satul global, între propaganda socialistă și pop-cultura americană.

Un om înţelept, care a citit multe cărţi în limbi diferite, care n-a uitat niciodată celebrul enunţ al lui Bacon, potrivit căruia adevărata putere este conferită doar de cantitatea și calitatea informaţiei pe care o deţii, un călător transdisciplinar, în aceeași măsură în care Brăila natală, spitalele bucureștene ale anilor ’60 și saloanele politice și medical-mondene ale vechii Europe îi sunt la fel de accesibile, ne face acum un cadou. Este o carte de formule ale fericirii, despre importanţa lecturii, despre balsamul politeţii, despre curajul civic, despre pericolul drogurilor. Un ghid practic de îndrumare a tânărului pe drumul plin de capcane ale unei lumi tulburate și amenințătoare; dar și sfaturi pentru dascăli și părinţi găsim aici, pentru că aceștia, de multe ori, nu sunt decât foști tineri dezorientaţi, care n-au avut ocazia să citească mai demult o astfel de carte. La prima vedere, prizonieri ai unui univers de cunoaştere, în care prejudecăţile culturale sau superficialitatea informaţiei mass-media ne închid într-un fel sau altul orizontul, am putea citi cartea doctorului V. Popescu cu condescendenţa cu care-i privim pe bunicii celebri dând sfaturi nepoţilor. Dr. Popescu este și bunic, om de știinţă și om de lume, este naiv și răbdător, dar, din opţiune, la capătul unui drum dificil al marilor probe și performanţe. Pedagogia sa comparată, susţinută de cărţi și idei citite și asimilate temeinic, în ani, un imens bun simţ și dorul de o ţară civilizată, curată şi politicoasă, de care suferim cu toţii, i-au dat gândul cel mai bun: iată, o carte despre devenirea personală și cetăţenească a unui tânăr român, la București, Chișinău sau Brăila, Sibiu sau oriunde, în vârtejul unor vremi pregătite să-l încalece. Cine o citește cu atenţie, încalecă la rândul său vremurile, ca să-l parafrazăm pe cronicar. Cine citește cartea doctorului V. Popescu este îndeajuns răsplătit, chiar dacă e prea

târziu să se mai schimbe. Cine o citește la timp și se mai poate schimba, n-o mai uită niciodată. Recomand călduros cititorilor români de pretutindeni acest compendiu de devenire, în numele civilizaţiei și valorilor democratice, în amintirea bunicilor noștri, ţărani harnici și cuminţi, dar și în numele unui viitor mai bun pentru ţara noastră, dorind-o mai mare, mai bună, mai modernă. Emil Hurezeanu

03 CC

Cuvânt înainte

Eu m-am născut într-un sat din judeţul Brăila, de unde plecase şi un unchi de-al meu, Cezar Popescu – o personalitate de frunte a ţării în anii 38 – care, după studiile superioare în Berlin, a fost director general al societăţii de petrol „Româno – Americană” şi al Societăţii „Distribuţia”. (vezi WHO IS WHO 1938)

— Când am plecat eu din sat, lăsasem clădirea şcolii refăcută din dărâmarea caselor bunicilor mei, în jurul clădirii o livadă cu pomi fructiferi, învăţătorii erau absolvenţi ai şcolii normale cu menire pentru profesiunea lor, stăpânind un instrument muzical, predând de la I a – la a IV-a, aveau cunoștinţe de pomicultură, agronomie, lucrul manual, și culinare. Reîntors în sat după 60 de ani, povesteau acum sătenii despre lipsa de legătură sufletească a cadrelor actuale (navetiste) cu copiii satului. Într-o discuţie pe temă cu eminentul meu coleg şi prieten Prof. Dr. Nae Constantinescu – ai căror bunici proveneau tot dintr-un sat brăilean, despre marea nedreptate ce se face copiilor, cu material genetic de calitate, din satele mai îndepărtate. Aceasta este o realitate dureroasă a timpurilor noastre care s-a agravat. Iată un motiv în plus a efortului meu de a completa cartea și a o pune la dispoziţia tuturor școlilor prin intermediul enciclopediei gratuite „WIKIPEDIA” ce poate fi deschisă cu orice computer din lume conectat la internet.

Am fost foarte nemulţumit când am aflat răspunsul unor „noi bogaţi” pe care i-am solicitat pentru a realiza un număr mai mare de10.000 de exemplare deja dăruite de mine bibliotecilor liceelor din ţară. Cititorii mi-au scris atât

de frumoase cuvinte de mulţumire încât m-au convins că efortul meu a fost și va fi în continuare răsplătit.

— Eu am avut norocul să mi se pună în mână la vârsta de 14 ani, o carte asemănătoare celei pe care o ai tu acum, dragul meu cititor, carte, care a reuşit să-mi deschidă mintea şi să mă facă să pricep, că cel mai important lucru în realizarea unui ideal este o formare complexă intelectuală. Acest lucru înţeles m-a ajutat să-mi realizez visul de a deveni medic, de a mă putea descurca la un nivel onorabil în ţările unde am practicat şi mai ales să ies din anumite situaţii grele pe care le-am numit „ROBINSONADE” după figura simbolică, ce a reuşit să supravieţuiască, pentru că a avut o serie întreagă de cunoştinţe pe care a știut să le aplice.

— Am să vă povestesc o singură întâmplare: am fost trimis cu ajutorul unui medic, un om de valoare din conducerea serviciului medical al Ministerului-Petrol-Chimie – Dr. Ion Târpa în Algeria în cadrul contractelor de colaborare.

— Am muncit corect, algerienii erau foarte mulţumiţi de activitatea noastră – a mea și a soţiei mele Rovana – medic stomatolog – fiind

„De permanenţă” zi și noapte la dispoziţia bolnavilor, accidentaţilor, sau a celor cu probleme stomatologice. Recuperările de 7 zile în lună se făceau la 900 de km. În Alger – unde am descoperit un „viespar” de romînce care notau tot ce se vorbea, cu cine te-ai fi întâlnit etc., angajate probabil de securitate, sau făcând-o dintr-un exacerbat zel – nu știu –, pentru care, am preferat să muncim zi și noapte fără recuperare.

— După aproape trei ani având de recuperat aproape jumătate de an, am fost forţaţi să ne luăm concediu. Înainte de a pleca, am făcut o cerere la ministerul de interne să ne aprobe să nu venim cu avionul, ci cu o mașină veche pe care o aveam cumpărată, să putem trecem prin Spania, Franţa, Germania, Austria, Ungaria, dat fiind că nu ni s-a permis niciodată o excursie în străinătate.

Insistenţele noastre au fost în zadar. Răspunsul a fost categoric negativ!

— Atunci am gândit că efortul nostru de a munci zi și noapte aproape trei ani, în care toată lumea a fost mulţumită, iar gândurile noastre absolut curate nu sunt recunoscute. La noi nu era nimic altceva decât setea de a – ne lărgi orizontul –, de a cunoaşte o parte din Europa, care ne fusese refuzată până atunci când am solicitat excursii în afara graniţelor ţării.

— Și experienţa lui unchiul Cezar a fost edificatoare de asemeni. Chemat de P. Groza cu promisiuni de protecţie pentru că: „Ţara are nevoie de oameni de valoare, el răspunzând personal, de integritatea lui”!

— Au venit consilierii ruși care au înscenat faimosul proces al

„Petroliștilor” și credulitatea l-a costat 18 ani la Gerla.

— Cu prietenii francezi – profesorii fetiţei Raluca – Andreea care avea 5 ani, am obţinut o viză de trecere prin Franţa ne-am încărcat puţinul pe care îl aveam în 204 și am condus 36 de ore prin Sahara fără oprire până în partea spaniolă din Africa.

Eram istoviţi, îmbrăcaţi sumar, am ajuns pe cheiul de la Melilla, am urcat mașina pe vaporul care trebuia să ne treacă Mediterana dar… la controlul pașapoartelor, grănicerii spanioli au refuzat îmbarcarea noastră pentru că veneam dintr-o ţară comunistă.

Discuţii aprinse, rugăminţi omenești nu au servit la nimic.

Pe scurt vaporul a plecat și cu mașina noastră și cu prietenii francezi iar noi am rămas pe pământul african.

La discuţiile noastre cu grănicerii spanioli, din fericire asista și „un om de lume” un inginer francez care ni se adresă spunând: „fiţi liniștiţi eu vă voi ajuta să obţineţi viza”!

— Monsieur Perey era într-adevăr un om, care călătorise mult, avusese până de curând o fermă cu vie și plantaţie de portocali ce-i fusese naţionalizată de marocani

cu câteva săptămâni în urmă şi-şi condusese mama la vapor., iar el mai avea să-și împuște câinele și să împartă din avutul ce se putea împărţi din conacul său.

Ne-a luat în Citroënul sau CD 40, ne-a oferit o masă la un restaurant în primul oraș, ne-a condus la UUJDA unde exista un consulat spaniol.

— Mai întâi l-a căutat pe preotul catolic în încăperile căruia s-a petrecut o scenă impresionantă

— Fetiţa – Ralucaângenunchiată în faţa icoanei i-l ruga pe Dumnezeu în limba franceză – în care a învăţat mai întâi să scrie și să citească – să-i ajute pe părinţii ei să obţină viza. Era într-o sâmbătă, preotul l-a căutat pe consul care se afla cu probleme la jaguarul său la un atelier, ne-a rugat să facem fotografii, ne-am dus la consulat, am obţinut vizele și am ajuns la conacul Domnului Perey aproape de miezul nopţii. Eu am fost rugat să fac o partidă de șah, iar soţia mea Rovana a fost rugată să prăjească cartofi.

Ne-am trezit dimineaţa într-un concert de păsărele, am mâncat ceva ce nu mai știu și am fost conduși din nou 80 de km. până la vapor. Ne-am urcat, am avut o traversare de asemeni de neuitat pentru că „de la copil la barbă albă” toată lumea avea rău de mare și nu se putea ridica de la orizontală.

— Prietenii noștri francezi ne-au așteptat cu mari exclamări de bucurie pe – „Costa del Sol” la Almería.

— După un an ne-am întâlnit în Paris, cu familia salvatorului nostru într-un restaurant bun.

— Bucuria a fost mare de ambele părţi.

— Atunci l-am întrebat să ne spună sincer, care a fost motivul pentru care a făcut acele eforturi deosebite atunci?

Răspunsul l-am inserat în memoria noastră pentru toată viaţa: asistând la schimbul vostru de cuvinte cu vameșii mi-am dat seama că sunteţi „**oameni de valoare**”!

— Reţine dragul meu cititor, un comportament civilizat, posedând bine o limbă străină de mare circulaţie, te vei putea face înţeles, vei putea găsi un ajutor oriunde

în lume!

Revenons a nos moutons!

— Să revenim la oile noastre!

Mai multe traduceri de titluri ca: Arta de a reuşi în viaţă, Ghidul reuşitei tale profesionale, Dezvoltarea personală etc. sunt cărţi ce conţin fiecare în felul său sfaturi ajutătoare, dar numai după ce vei fi un om bine pregătit, după ce vei avea bagajul de cunoştinţe necesare unui om de lume. Fără să ştii, fără să ai această formaţiune nu poţi aplica astfel de metode. „A şti, înseamnă putere” cum spunea Bacon. Dacă vei înţelege acest mesaj al cărţii mele, al muncii mele, voi fi mulţumit că munca mea de a determina în continuare câţi mai mulţi tineri ca tine să-şi găsească un drum în viaţă nu a fost și nu va fi în zadar. Gândul meu de a realiza acest proiect s-a legat întotdeauna de imaginile ce m-au impresionat când am revăzut satele din care am plecat acum 60 de ani. Fiind convins că în asemenea sate sunt mulţi tineri ca tine capabili şi dornici să urce pe treptele cunoaşterii, pe treptele „aventurii spirituale a umanităţii” voi reuși în curând să-mi finalizez proiectul meu cu „WIKIPEDIA”.

O profesoară care a citit cartea îmi reproşa că a avut impresia că am scris pentru „ELITE”. Răspunsul meu a fost clar: nu! Cartea a fost scrisă pentru tineri „normali” cum eram şi eu la vârsta la care citeam cartea asemănătoare, la vârsta ta, dar care au înţeles că-şi pot crea un drum onorabil în viaţă. Mă voi bucura cu lacrimi în ochi şi voi fi mândru, dacă voi primi cândva de la tine, în continuare şi de la alţii ca tine confirmarea că ai devenit sau eşti pe cale de a face parte din grupa „oamenilor de lume”. Acesta este într-adevăr mesajul de bază al cărţii: să determine câţi mai mulţi tineri să se formeze cu seriozitate, să se pasioneze pentru o profesiune sau pentru o meserie. Am cunoscut în viaţa mea oameni pasionaţi pentru tâmplărie care reuşesc să creeze opere de artă pe vapoare de lux, sau un crescător de oi care m-a impresionat prin bunul simţ românesc, prin bogăţia cunoştinţelor şi prin pasiunea cu care practica meseria.

Aceşti slujitori pasionaţi ai unei meserii sau profesiuni alese şi-au găsit idealul despre care este vorba în primul capitol, ei vor fi în stare să trăiască din plin şi au devenit elite în meseria lor, în profesiunea lor.

Şi Bonaparte spunea către soldaţii săi, că fiecare dintre ei poartă în raniţă, bastonul de general.

Această idee de bază a cărţii de faţă prin care te implor să devii un om bine pregătit multilateral este mult discutată de mulţi pedagogi de frunte, de mulţi părinţi şi este cuprinsă în raportul UNESCO a lui Jaques Delors (1996) care cuprinde cei patru piloni ai educaţiei modern concepute, respectiv:

a) a învăţa să ştii, b) a învăţa să faci un lucru – o meserie – ca lumea – de calitatesă înveţi să finisezi perfect.

c) a învăţa regulile de convieţuire.

d) a învăţa să fii tu însuţi o personalitate.

Toate acestea, pentru că societatea de astăzi îţi cere flexibilitate, să fii capabil să-ţi schimbi chiar și profilul de activité. Și o vei putea face cu mare ușurinţă dacă ai o bază solidă, lucru foarte important.

Reforma şcolară de astăzi nu te va ajuta decât dacă vei înţelege că nu înveţi pentru note, pentru școală, ci pentru tine, pentru viitorul tău. Un pedagog din Iaşi, Liviu Antonesei scria «Omul, cultura, valorile, educaţia, cunoaşterea, ştiinţa, artele, economia, politica, societatea, trecutul, prezentul şi viitorul-toate acestea se află într-o multitudine de relaţii şi conexiuni. Dar această lume complexă nu poate realiza cunoaştere, dezvoltare, prosperitate, fericire, fără o educaţie complexă» Dacă vei fi un om complex vei putea înţelege mai bine omul în general, pe tine în special, viitorul tău, viitorul nostru, vei cunoaşte şi mijloacele cu care vei putea fi mai fericit şi vei gândi şi la contribuţia ta pentru binele comunităţii în care trăieşti.

Virtuţile ca: binele, adevărul, frumosul, legalitatea, libertatea, egalitatea, solidaritatea, nu exclud competiţia, fair-play-ul, compasiunea şi solidaritatea care sunt părţile frumoase, naturale, umane la care va trebui să adăugăm şi

cunoştinţe despre ştiinţele naturale pentru a putea înţelege „lumea”.

— Iată fundamentul necesar unui om de lume cu efect secundar, creşterea considerabilă a şanselor de a-ţi câştiga o pâine oriunde te vei afla pe această planetă.

— Această carte a fost scrisă cu foarte mare dragoste, plină de recunoştinţă, ce o port mai întâi şcolii de medicină românească în general şi şcolii de chirurgie în special Prof. Dan Gerota, care mi-a dat posibilitatea să posed o bază de cunoştinţe valabile oriunde în lume, apoi fostului meu profesor de biologie domnul Moţet – o legendă brăileană-care într-o bună zi, pe când eram în clasa III à la Liceul N. Bălcescu îmi spune: «Popescule, tu să te faci medic, mai înţeles?» (Pe această cale rog pe toţi brăilenii care vor citi aceste rânduri și cunosc un urmaș din familia bunului meu profesor Moţet să-mi dea de veste, pentru că vreau să-i contactez)

I-am mulţumit şi îi mulţumesc şi acum, deşi, înainte de a afla motivul pentru care mă scotea adesea la tablă, eram contrariat considerând că mă nedreptăţeşte.

— Dar şi mai recunoscător sunt domnişoarei Zizi Kaprisch, o tânără secretară a şcolii mele, care funcţiona într-o fostă şcoală de maici «Santa-Maria» Această şcoală avea o capelă şi o bibliotecă ferecate în regimul comunist. Tânăra secretară a venit la mine cu o carte în mână spunându-mi: „Valerică, eu vă cunosc oarecum pe voi şi sunt de părere că tu vei fi în stare să faci ceva mai de seamă din viaţa ta. Ia te rog această carte şi ea te va ajuta să-ţi găseşti un drum onorabil» Cartea despre care este vorba a fost intitulată de traducătorul ei preotul Necula: Formarea morală şi intelectuală pentru viaţă. Autorul versiunii originale a fost L. Riboulet şi s-a chemat: „CONSEILS SUR LE TRAVAIL INTELECTUEL”! A fost într-adevăr cartea care mi-a schimbat felul de a vedea, de a gândi la viitorul meu, de a iubi lectura bună şi de a-mi face notiţe și hărţi mnemotehnice. Dacă tata nu ţinea decât la „Doctorul de Casă” a lui Glăvan (prima carte medicală „a copilăriei mele” odată cu basmele lui Ispirescu), a trebuit

să mulţumesc lui Dumnezeu că încă din clasa I a Liceului N. Bălcescu am fost „adoptat” de familia celui mai bun prieten al meu Gigel Ionescu al cărui tată era medicul legist al Brăilei Dr. Traian Ionescu, un om cu ţinută morală și intelectuală aleasă, prieten și cu Gral. Dr. med. Constantinescu tatăl Prof. Nae Constantinescu, care provin tot din judeţul Brăila. Doamna, Vigi Ionescu de origine albaneză, o intelectuală, dar și o bucătăreasă rafinată cu o prietenă fostă moșiereasă Doamna Cilibia, locuind pe aceeași stradă, avea cea mai mare bibliotecă privată din Brăila. Acolo am făcut cunoștinţă cu Dante și Goethe, dar și cu traducerile lui Cronin, W.S. Mogham Brontë, dar mai ales L.C. Douglas: cu Obsesie, Obstacole, Invitaţie la Viaţă, cărţi, ce mi-au întărit convingerea că în chirurgie îmi voi găsi sensul vieţii mele.

— Nehotărârea sufletească a generaţiei actuale, a fost pentru mine imboldul principal al strădaniei mele modeste fără ambiţii stilistice dar plină de dorinţa fierbinte de a fi de folos cât mai multor tineri, care vor voi să-şi croiască un drum onorabil în viaţă, de a scrie această carte și de a o dărui tuturor liceelor din ţa A.

— Existenţa unei crize civilizatoare este de netăgăduit atâta vreme cât toxicomania şi criminalitatea cresc. Aceste fenomene atestă starea de mizerie emoţională a tinerei generaţii. Pentru tratamentul acestei boli a societăţii actuale, este absolut necesară printre multe alte acţiuni şi o dezvoltare a conştiinţei afective şi sociale a copiilor şi nepoţilor noştri. Începând să înţelegem ceva mai mult din neuro fiziologie, din importanţa epigeneticei, a sistemului nostru de mulţumire, a neuronilor în oglindă va trebui să acceptăm reforme școlare în pas cu aceste cunoștinţe.

— În timpurile noastre, forţele şi capacităţile afective sunt tot atât de importante pentru viaţă, ca şi cunoştinţele pure acumulate.

Raţionalitatea şi compasiunea trebuie dezvoltate împreună, în mod armonios.

Neurofiziologii moderni ne dau speranţe şi ne

sfătuiesc să luăm în seamă inteligenţa emoţională, să învăţăm cum să ţinem în frâu emoţiile negative şi să le cultivăm pe cele pozitive, care sunt de fapt cele ce ne ajută să devenim mai buni, mai inteligenţi şi mai fericiţi. Aceste afirmaţii vor fi susţinute într-un capitol intitulat „FORMULELE FERICIRII”.

Citeşte cu atenţie fiecare capitol şi nu ezita de a cere lămuriri profesorilor tăi, sau părinţilor, dacă nu înţelegi încă anumite lucruri.

Îţi voi sta la dispoziţie cu lămuriri prin internet, ori de câte ori mă vei solicita. Ce poate fi mai frumos când un cititor îmi afirma că l-am ajutat să fie șef de promoţie, sau o profesoară care îmi scrie că – i mulţumește lui Dumnezeu că am existat și că am scris o astfel de carte și am dăruind-o bibliotecilor tuturor liceelor din ţara!

— Date și fapte despre cum „ticăie” creierul nostru sunt de mare valoare pentru că ne mărersc șansele să înţelegem cum să predăm, cum să învăţăm mai eficient și aflăm despre facorii care influenţează negativ sau pozitiv, procesele necesare învăţatului eficient.

— Pentru a accepta un concept nou, omul are nevoie de ceea ce numesc psihologii, restructurare – cu alte cuvinte să fim capabili să privim și din alt unghi o problemă de a noastră pe care considerăm că o stăpânim.

— În cazul educaţiei, medicii în general și neuro – fiziologii în special vin cu noutăţi privind activităţile centrilor nervoși și ne roagă să acceptăm să privim din alt unghi și să înţelegem că ei vin cu clarificări ajutătoare ce pot fi înţelese și aplicate și în educaţie.

— În general, medicina nu este numai o știinţă nudă ci și o artă.

La fel, gândindu-ne la arhitectură, este de neconceput să construiești o casă fără fizică, pe lângă fizică sau împotriva legilor fizicei, cu toate că legile fizicii nu ne spun că va trebui să construim într-un anumit loc, la o anumită dată o casă.

— La fel se întâmplă și în clasa școlii: cine crede că fără cunoștinţe despre creier, pe lângă creier, sau chiar

împotriva cunoștinţelor neuro

— Fiziologice – împotriva creierelor – poate preda, programează și eșecul.

— Actul de învăţământ va trebui să fie un act în conformitate cu creierul copiilor, tinerilor pe care vrem să-i pregătim pentru viaţă.

— Cum funcţionează, cum au loc procesele de învăţare?

— Ce știm despre NEUROPLASTICITATE? – (capacitatea creierului de a se modifica în permanenţă pentru a reţine noţiuni complexe dacă este întrebuinţat) A învăţa înseamnă stabilitate la nivelul sinapselor, înseamnă să înţelegem că activitatea lasă urme, care devin cu atât mai intense și persistente, cu cât activitatea a fost repetată, făcută cu plăcere și legată de o „urmă” mai veche și… într-o stare emoţională plăcută.

Cadrele didactice trebuie să aibă în permanenţă în vedere că, cu cât o lecţie este mai „colorată”, mai „mișcătoare” mai „veselă” și interactivă și se aseamănă cu un joc cu atât este mai ușor înţeleasă și reţinută de copii!

— Urmele variate și repetările ritualelor, dar și a graniţelor ce nu trebuie depășite dau posibilitatea înţelegerii legilor societăţii în care trăim ca și a fenomenelor complexe, cunoștinţe generale ce vor fi de mare folos și „mâine”.

— „Urmele” se stabilizează încă înainte de a învăţa să vorbim.

— Avem pe de o parte „MEM», ul, ce poate fi considerat un analog moștenirii genetice cromozomiale.

MEM-ul reprezintă unitatea de informaţii din întreaga Filogeneza, (idei, cuvinte cheie, moda, olărit, arta de a construi arcuri, la care se adaugă porţiunea de dragoste primită de la mamele noastre – dragoste care a început să ne influenţeze, înainte de a începe să vorbim.

— Când gura mamei manifestă un zâmbet, buzele copilului relaxat deschid uşor gura. Copilul radiază, zâmbește și el şi-şi înclină capul pe o parte, ca şi cum ar fi vrut să flirteze. Întreaga secvenţă nu durează mai mult de

trei secunde. Nu s-a întâmplat, mare lucru şi totuşi a fost în mod evident un act de comunicare ce se cheamă.

„PROTOCONVERSAŢIE” (Goleman)

— În creier se conturează module spune prof. Spitzer.

— Copilul învaţă: să meargă și să vorbească, învaţă respectul și fairplay-ul”, vă rog” și „mulţumesc”, să participe la joacă în grupă, să cânte în cor sau solo, să citească, să scrie, să socotească, să vorbească o limbă străină, formule chimice, flora și fauna, principiul lui Arhimede, dacă i se oferă condiţiile adecvate însă în creier se întâmplă fenomene asemănătoare: creierul nu înregistrează amănunte, ci, reguli generale, legături între fenomene, aptitudini și atitudini. În grădiniţe copiii se joacă mult și în aceste jocuri copiii învaţă foarte multe generalităţi. Creierul învaţă în permanenţă și de fapt nu face nimic altceva. El nu diferenţiază munca de timpul liber ci construiește reguli din trăirile singulare. Cercetările neuro – fiziologice ne învaţă că generalităţile se învaţă cu ajutorul exemplelor și nu cu ajutorul învăţatului papagalicește de reguli.

— Creierul organizează module specializate spre exemplu, pentru sonoritatea cuvintelor, spectrul culorilor, fizionomiilor, sau a senzaţiilor tactile. Aceste module nu sunt complet legate între ele și ne explică dificultăţile pe care le avem când încercăm disperaţi să ne reamintim ceva. Știm fără greutate cum să facem pentru că deţinem așa numita memorie implicită.

Deţinem zeci de mii de cuvinte precum și gramatica limbii materne fără să fim în stare să așternem pe hârtie regulile gramaticale.

Prin NEUROPLASTICITATE, la nivelul scoarţei se formează o adevărată hartă reprezentativă.

— Important de știut este faptul că într-o regiune din creier care se cheamă hipocampus pot fi sigur fixate, memorate fapte ce au două calităţi: NOUTATE ȘI IMPORTANŢĂ – la care partea emoţională joacă un rol deosebit. Faptele singulare, noi și importante, vor fi folosite pentru a putea face legături stabile între ele,

proces pe care îl numim „gândire”.

— Nu vei putea gândi dacă nu ai elemente găsite în cărţi sau în cursul orelor la școală și asupra cărora poţi să gândești.

— Sigur de reţinut că numai vorba goală asupra unei teme, nu ajută prea mult și va trebui să legăm emoţional, prin exemple, prin vizite în muzee, prin piese de teatru, prin asociaţii de idei.

— A învăţa cu plăcere – și prin plăceresunt mecanisme ce trebuie ceva mai bine înţelese.

— Dacă în zilele noastre s-a clarificat că emoţiile pozitive facilitează să învăţăm mai repede, mai bine și cu mai puţină oboseală va trebui numai să aplicăm fără târguială inutilă principiile lămurite.

— Încă din anii ’50, s-a descoperit că șobolanii cărora i-i sau implantat electrozi într-o anumită regiune în creier, (substantia nigra) agreează în mod deosebit un stimul electric legat de un declanșator aflat la dispoziţia lor în așa măsură încât îşi stimulau singuri până la 2000 de impulse pe oră fără paze, uitând să mănânce și să bea, până mureau.

— Administrările de droguri precum alcool, nicotină, morfium, cocaină etc. au demonstrat activităţi în acelaşi centru nervos demonstrând că este vorba despre centrul de recompensă de mulţumire.

— Descoperirile substanţei – mediator-care se cheamă dopamină și care este produsă și în acest centru „substantia nigra” se află legat de nucleus acumbens și direct de scoarţa cerebrală frontală.

— Nucleul-Acumbens este producătorul morfinei corpului (endorfinei) care ajunsă în cortexul frontal produce plăcerea.

— În cortexul frontal se produce în plus și dopamine care ajută la o funcţionare mai bună a cortexului-o concentrare mai bună înseamnă, o gândire mai bună – care reușește să prelucreze informaţiile mai bine –, informaţii care la rândul lor sunt în stare să producă mai multe potenţiale ce stabilizează mai multe sinapse și care se

traduce prin învăţat mai bine, mai repede și cu mai mare efectivitate.

— În fiecare secundă suntem inundaţi de un număr mare de informaţii pe care nu suntem în stare să le prelucrăm și să le reţinem.

— Creierul nostru are marea problemă a selectării informaţiilor și care are într-adevăr loc cu ajutorul acestor hormoni care ne ajută să învăţăm să reţinem pentru mult timp ceea ce este bun pentru noi.

— Fericirea starea de bine este numai un product secundar care ne mărește capacitatea de a învăţa.

— Pentru starea de permanentă fericire, modulul specializat al creierului nostru nu este conceput ci, pentru a învăţa în permanenţă.

— Curiozitatea și motivarea sunt înglobate în creierul nostru programate genetic. Ele nu trebuie decât respectate și transferate în practică în cadrul unei școli care să ofere condiţiile adecuate.

— Producţia de dopamine, cantitatea dar și calitatea receptorilor pentru dopamine sunt factori determinanţi și de aceea există o legătură directă între procesul învăţatului și credinţa că vom avea ceva de pe urma strădaniilor noastre. În cazul în care vom avea o decepţiecând suntem depășiţi, nu suntem în stare să ne însușim o materie pe care și așa nu o agream, soluţia salvatoare: schimbarea temei – variaţia –, să-i găsim creierului o nouă și interesantă temă – să-l trișăm – și vom reuși să învăţăm.

— O altă metodă este aceea de a fragmenta materia, de a-i da posibilitatea creierului să-și primească recompensa dată de victoria înţelegerii **unui capitol mic**, care îţi va crește și **încrederea în forţele tale de însușire. Acum neurofiziologii explică marea însemnătate a grădiniţelor cu educatoare cu studii de specialitate, a pre școlarului și chiar a școlilor primare cu învăţători cu chemare pentru profesia lor.**

— Eram în vârstă de patru ani când am fost învăţat de către Domnul perceptor Tutoianu să răspund cu:

„doctor la Paris”, când eram întrebat ce te vei face?

— O mică întâmplare trăită în clasa I-a.

— Eram într-o oră în care participa și un inspector școlar. Învăţătoarea Doamna Milea, l-a scos la tablă pentru demonstraţia de rigoare, pe nepotul să v. Ș. care a avut ghinionul să dea peste o porţiune dură a cretei cu care nu reușea să scrie mai departe și intrat în panică dădea semne de disperare.

Învăţătoarea îmi ordonă să-mi înlocuiesc colegul.

Am ajuns la tablă, am lovit puternic de două ori cu creta de tablă, reușind să disloc partea dură și am terminat exerciţiul fără problemă.

Am auzit din spate pe inspector: bravo măi! Cum te cheamă?

— O astfel de faptă mică, relativ fără importanţă este capabilă să te determine să crezi în tine, să crezi că vei fi capabil să faci ceva deosebit din viaţa ta.

— Un tablou negativ despre sine și familia sa dă rezultate sub nivelul real al inteligenţei unui individ tana.

— Prof. John Ratey a observat efectul pozitiv la studenţii ce se subapreciau, introducând întreceri sportive.

— Succesele în sport au dus la îmbunătăţirea rezultatelor și la alte materii prin creșterea încrederii în sine.

— Astăzi sunt și dovezi în plus că activităţile musculare sunt însoţite și de activităţi de stabilizare a sinapselor în creier.

— Despre formarea personalităţii noastre putem afirma că arta noastră de a ne comporta în societate este rezultatul târguielilor ce au loc între numeroasele necesităţi corporale – organice – și spirituale. Inconștient suntem flămânzi și mâncăm pentru a ajunge la saturaţie și figurativ suntem flămânzi să fim acceptaţi de către cei din jur, caz în care vom fi nevoiţi să facem compromise pentru a satisface așteptările celor dragi.

— Suntem fără discuţie legaţi de structurile noastre biologice de bază, genetice de generaţii, la care se vor asocia tot ce am reușit să înregistrăm în cortexul frontal

unde sunt localizate înaltele activităţi spirituale, abstracte, normele culturale, parte din personalitatea noastră și să nu uităm MEM-ul analogul geneticului din noi.

— Totul alcătuiește o schemă după care, sentimentele noastre, modul de a gândi, a reacţiona ne conturează caracterul.

— Educaţia, ne ajută să fim în stare să folosim decent caracterul nostru.

— **Heraclit** spunea: Omul are un destin – o ursită cum spune poporul nostru condusă de caracterul său.

— M. de Montaigne: Spiritul este o armă periculoasă, chiar și pentru posesor dacă nu știe să o folosească cu decenţă.

— Există fără îndoială pe lângă MEM şi GENE rolul ontogenezei, al mamei, al familiei, al grădiniţei, al școlii, al armatei în pas cu mielinizarea – (mecanismul de acoperire izolatoare a fibrelor nervoase cu o grăsime – mielinacare le dau posibilitatea să poată a funcţiona) – În regiunea frontală a cortexului au loc acumulări de cunoștinţe – acum când ești copil sau adolescent – care vor contribui la formarea personalităţii tale, de aceea învăţatul, efortul formării pentru viaţă va trebui să fie considerat primordial, pentru a nu avea nevoie să plătești consilieri ca să te înveţe să vorbești.

— Complicatele materii ce vor trebui însușite după 18 ani vor putea fi acumulate cu uşurinţă numai dacă acum în copilărie și adolescenţă au fost deja acumulate multe noţiuni chiar într-o formă mai simplă. **Cercetătorii ne dovedesc faptul că noutăţile complicate pot fi înţelese și reţinute numai dacă există în creier urme, lăsate de ce s-a citit, ce s-a văzut, ce s-a auzit, de care se pot lega noutăţile complicate.**

— Respect pentru adevăratele valori, pentru a stima, a admira oamenii superiori și a se depărta de cei care au tendinţe să alunece către periferia societăţii, se pot obţine numai în trăirile din apropierea oamenilor care citesc mult, care au reușit să-şi găsească sensul vieţii, oameni ce pot servi drept idoli.

— O adevărată personalitate nu poţi deveni numai prin învăţat pe de rost ci trăind între oameni de valoare știind să-ţi alegi prietenii care să te ajute să te ridici și nu să cobori

— A ne cunoaşte pe noi înșine se poate realiza făcând un scurt bilanţ scris în fiecare seară a reacţiilor spontane pe care le avem în faţa întâmplărilor zilei-**cum fac călugării tibetani** pentru că amintirile sunt modificate de creierul nostru, pentru că nu suntem în stare să ne apreciem corect din cauza dozei de subiectivitate de care dăm dovadă.

În concluzie reacţiile spontane la diferitele trăiri zilnice sunt cele adevărate și ne dau posibilitatea să ne cunoaştem pe noi înșine.

— Oamenii inteligenţi și educaţi învaţă să-și folosească decent caracterul.

— Tot acum în tinereţe va trebui să admitem hotărârea părinţilor de a interzice o petrecere la care se va consuma alcool, și se fumează pentru că va trebui să învăţăm că cea mai ușoară formă de a nu deveni dependent de a nu ne distruge sănătatea și viitorul – este de a nu încerca un drog.

— Înainte de a protesta împotriva refuzului părintesc, recitirea capitolul despre droguri din această carte va fi sigur folositor.

— Cine știe ceva mai mult despre efectele catastrofale ale drogurilor asupra organismului va putea rezista tentaţiilor și curiozităţii tinerești.

— Adele Diamond – o cercetătoare din Canada – demonstrează în Science – numărul din noiembrie 2009 că și copiii din familii defavorizate pot învăţa în grădiniţă să se poată controla, să accepte regulile sociale, sfaturile educatoarelor și ale învăţătorilor.

— Referitor la dificultăţile educaţionale, ale pubertăţii, neurofiziologii vin cu câteva lămuriri interesante. Sigur este faptul că în creierul copilului au loc o serie de transformări îndeosebi în hipocampus și în cortexul frontal regiuni deosebit de importante pentru că

în hipocampus au loc selectările lucrurilor și faptelor importante, iar în frontal se pot programa planurile pentru viitor, aici se primesc și scurtele mulţumiri, sau se atenuează ieșirile impulsive.

— Dacă știm aceste date de remodelare ale creierului, putem avea înţelegere a perioadei atât de dificilă prin care trec copiii.

Prezenţa crescută a „gamma-amino-acidiactic-ului” în hipocampus se face răspunzător pentru starea de nesupunere, de impulsivitate, lucruri ce trebuie știute și explicate pentru a fi știute de către învăţători, profesori, părinţi, dar și tare de ceopii. Cine are cunoștinţe despre aceste lucruri poate să înţeleagă și să se adapteze mai ușor.

— La multe specii pubertatea coincide cu părăsirea protecţiei părinţilor – puii îşi iau zbor – cu noile trăiri aventuroase și de multe ori, primejdioase.

— Și copii pubertari ar trebui trimiși într-un alt oraș, într-o altă ţară pentru câteva luni pentru un schimb de experienţă, de a cunoaşte noi obiceiuri, nouă bucătărie, noi prieteni, care să-i ofere variabilitate să poată depăși perioada de remodelare a creierului său cu mai mare uşurinţă.

Prof. Spitzer – neuro fiziolog-aduce argumente covârșitoare în defavoarea utilizării tv, și dvd.

— Cine aşază copilul în faţa televizorului pentru a învăţa limba maternă va avea sigur efecte negative asupra limbii pe care o va vorbi copilul.

— Se pare că efectul negativ asupra dezvoltării copiilor este dublu decât efectul pozitiv pe care îl are cititul în faţa copiilor de către mama lor.

— Ecranul tv. nu are niciun efect pozitiv asupra dezvoltării spirituale a copilului.

— T.v. nu are ce căuta în camera copiilor sub 3 ani.

— Statisticele americane arată că îndeosebi familiile defavorizate îşi dau ultimul ban pentru a cumpăra un tv în scopul de a-și ajuta copilul care nu este prea dotat dar, efectul este sigur contrar celui scontat.

— Computerul în scop de a susţine pe copii la învăţătură nu dă rezultatele scontate.

— Copii scriu foarte puţin, irosesc foarte mult timp cu jocuri și au o putere de concentrare scăzută.

— Numai a ordona cu șoricelul „a copia” și a „introduce” nu se poate învăţa mare lucru.

— Ideea că un copil are nevoie de un computer pentru a ști cum se mânuiește nu este adevărat pentru că și la 15 ani învaţă în câteva zile. Chiar și pentru un tânăr care nu va urma o universitate cunoștinţele de matematică, de citit îi sunt de mult mai mare folos.

— Referitor la obligativitatea profesorilor de a învăţa toată viaţa, de a fi la curent cu cunoștinţele cuceririlor din neuro fiziologie nu există niciun dubiu.

— Profesiunea de dascăl va trebui să fie pentru câţi mai mulţi aleasă pentru că simt că au „o chemare” pentru profesiune. Numai așa un profesor va putea fi la adăpost de frustraţii, frică, stres și epuizare.

Politicienii trebuie să realizeze valoarea cadrelor didactice și să-i onoreze pentru că sunt investiţii pentru viitorul naţiunii cu dobândă foarte mare.

— Rezultatele excelente obţinute de finlandezi se datoresc faptului că au înţeles mai curând decât multe alte naţiuni să adopte o politică de respect și onorare financiară a corpului didactic.

„Sursă: Prof. Manfred Spitzer „Medizin fuer die Bildung” ISBN: 978 – 3 – 8274 – 2677 – 2

Ehudi Menuhin spunea: Dacă vrem cu adevărat să schimbăm ceva în bine în societatea în care trăim va trebui să începem cu schimbări în educaţia copiilor.

Noianul de cărţi care se tipăresc în fiecare an pe temă arată că „nu s-a găsit metoda miraculoasă care să rezolve problema”.

Aș vrea să revin la ideea care m-a obsedat în perioada când echipa prezidenţială lucra la elaborarea reformei educaţionale actuale.

Am regretat și regret în continuare că nu am fost ascultat când am insistat ca oamenii de valoarea lui

Basarab Nicolescu să nu lipsească în consultările specialiștilor. De ce? Pentru că între marile probleme ale timpurilor noastre se găsește și nonsensul luptelor între dogmele religioase și să nu uităm că transdisciplinaritatea a fost reevaluată și dezvoltată de B.N.; în plus școala de mâine nu poate fi concepută fără interdisciplinaritate, problemă pentru care

B.N. se luptă pe plan mondial!

Unde găsim modelul ideal în care educaţia în grădiniţele obligatorii cu educatori cu înaltă calificare, școală și familie să se completeze armonios, printr-o atmosferă liniștită, în care să predomine iradierea iubirii, a jocului, a muzicii, esteticului, a emoţiilor pozitive, totul în concordanţă cu sfaturile neuro fiziologilor moderni?

04DI 26

D E S P R E I D E A L

Socrate a spus: «O viaţă care nu s-a examinat pe sine însăşi, nu merită să fie trăită»

Iar George Coşbuc spunea:

„O luptă-i viaţa Deci te luptă
Cu dragoste de ea, cu dor. Pe seama cui?
Eşti un nemernic
Când n-ai un **ţel hotărâtor**. Tu ai pe-ai tăi!
De n-ai pe nimeni
Te lupţi pe seama tuturor”.

Cu alte cuvinte, a te cunoaşte, a-ţi cunoaşte înclinările, talentele, dar şi aversiunile, a încerca să-ţi găseşti un drum în viaţă, este o condiţie absolut necesară formării tale morale şi intelectuale.

Sper din toată inima că ceea ce vei găsi în această carte te va putea ajuta să faci un astfel de examen vieţii tale.

În ziua recepţiei sale la Academia Franceză, marele Pasteur pronunţa aceste cuvinte: „Măreţia faptelor omeneşti se măsoară după inspiraţia care le-a făcut să se nască”.

Fericit acela care poartă în sine un soare interior, un ideal de frumuseţe şi care se supune lui. Ideal al artei,

ideal al ştiinţei; de acolo se nasc faptele mari şi gândurile măreţe.

Te rog să mă crezi că aceste cuvinte ale lui Pasteur mi-au răsunat în gând toată viaţa, le-am purtat cu mine în toate etapele dezvoltării mele le port şi acum şi le-am dat mai departe ori de câte ori am întâlnit un tânăr nehotărât, dar receptiv, gata să le înţeleagă şi iată că acum ajung la tine.

De la această primă întâlnire cu tine vreau să te invit, scumpul meu prieten, să-ţi propui, în studiile pe care le urmezi, un scop – **un ideal** – care te va înnobila și te va conduce către ţinta ta. Acumulările de cunoștinţe vor fi mult mai ușor reţinute dacă vei lega emoţional de planurile tale, de idealul tău. Primele raze ale acestui ideal poate că te-au luminat deja şi eu nu am decât să te felicit și să-ţi spun bravo! Dacă te vezi deja în postura unui specialist dintr-un domeniu la care visezi având o reprezentare clară a viitorului tău, o idee limpede a scopului propus, o idee înaltă, acestea vor reuşi să determine felul tău de a fi, de a trăi, să-ţi organizeze timpul tău, să-ţi dirijeze elanul tău pentru realizarea pregătirii tale pentru profesiunea aleasă, să te încurajeze în fiecare moment pentru continuarea sarcinii începute, să te ajute să profiţi de fiecare clipă a tinereţii.

Nu uita ce ai citit mai sus, numai citind mult acum când ești tânăr vei avea urme în creier pe care se vor putea conecta capitole și teorii complicate de mai târziu. Dacă nu vei citi și capul tău va fi gol nu-ţi vor putea ajuta nici cei mai bine plătiţi consilieri. Aceste idei au călăuzit multe personalităţi ale lumii.

Riboulet citează: pe Seneca sesizând importanţa covârşitoare a fixării unui ideal, el spunea: „Dacă eu nu ştiu care şi unde se află portul către care vreau să-mi îndrept corabia nu-mi va folosi niciun vânt”.

— Un tânăr savant Papillon spunea: „A organiza şi a dirija faptele noastre este un semn de distincţie şi de nobleţe sufletească care înalţă pe om deasupra altora **indiferent de unde provine el”.**

— La 16 ani Victor Hugo ştia ce vrea spunând: „Eu voi fi un Chateaubriand sau nimic”.

— Creatorul a înzestrat poporul nostru cu multe minţi agere. Tu eşti una dintre acestea. Pentru tine am scris aceste rânduri. Şi eu am fost un tânăr „normal” când am avut în mână ceva asemănător şi am reuşit să realizez cât adevăr se ascundea în spatele acestor cuvinte.

— Tu vei înţelege şi vei folosi darurile cu care te-ai născut în serviciul binelui, al adevărului, al ştiinţei, al artei.

— Dacă în Uni-Salamanca am găsit scris: CHE NATURA NON DAT SALAMANCA NON PRESTA”.

Ce nu ţi-a dat natura nu te poate ajuta nici Salamanca pe tine te implor: „SĂ-NU-ŢI BOJOC DE CE ŢI-A DAT NATURA”!

Poate că ai auzit de la părinţii tăi, despre o formulă de mare circulaţie din perioada comunistă: „se poate şi aşa” o formulă deosebit de nocivă –, o formulă care se transformase într-o trăsătură de caracter, într-o manieră de a neglija calitatea unui produs, finisarea lui. Această formulă era valabilă atunci când se trăia într-o societate care a știut să manipuleze psihologia maselor punând primari pe cei care până ieri erau văcarii satului răsturnând criteriile aprecieri valorilor umane în care cântărirea lor se făcea pe baza nepotismului politic, în care cantitatea fără calitate era mai importantă, iar furtul şi minciuna erau delicte tolerate pentru că ajutau oamenilor.

„Să se descurce”.

— Vă mărturisesc sincer că în cadrul unei renovări am avut de curând exemplul unei echipe de meseriași între care se afla unul singur „Mircea” care lucrase câţiva ani în Italia și care a reușit „să-i ducă în spate „și pe coechipierii bucureșteni, a știut să finiseze corect, să respecte termenele de execuţie etc.

Tu trăieşti în alte timpuri şi poate pe alte meleaguri, unde calitatea este tot atât de importantă. Valorile umane sunt altfel cântărite şi tu vei avea cu atât mai multe şanse cu cât vei fi mai bine instruit, vei avea mai multe

aptitudini, vei şti să faci mai multe lucruri, vei fi în sta să finisezi un lucru, vei fi în stare să cunoşti mai bine colaboratorii, vei fi mai creativ, mai hotărât în acţiunile tale.

— Dar pentru că hotărârea de a-ţi fixa un ideal este deosebit de importantă, va trebui să reflectezi serios, să-ţi examinezi forţele fizice şi intelectuale gusturile, aptitudinile, să nu uiţi că una din condiţiile realizării unui echilibru fizic şi psihic în viaţă este **munca făcută din plăcere care va însemna că ești pe drumul de a-ţi găsi sensul vieţii.** Întreabă – te dacă poţi să fii în permanenţă în mijlocul oamenilor pe care să-i îndrumi, dacă sistemele de informaţii ţi-ar face mare plăcere, ce-ţi spun diversele materiale pe care ar trebui să le prelucrezi, sau să le modelezi? În faza următoare te vei analiza dacă ţi-ar place să urmezi toate directivele date de alţii, să serveşti pe alţii, poţi îndura suferinţele altora şi te-ar pasiona să le alini? Poţi fi în stare să convingi pe alţii?

Îţi face plăcere să te târguieşti, să duci tratative? Să înveţi, să conduci? Să administrezi bunuri? Să calculezi? Să gândeşti logic şi matematic? Să proiectezi, să construieşti? Cugetarea adâncă, sfaturile părinţilor, ale profesorilor tăi te vor face să înţelegi complexitatea problemei şi să te cunoşti mai bine pe tine însuţi.

— Obișnuiește să-ţi faci un bilanţ al reacţiilor tale în faţa unor trăiri și notează-le. Acesta este adevăratul tău „eu”!

— Apreciază – te loial cântăreşte-ţi just capacităţile, dar nu te înfricoşa să-ţi plasezi cât mai sus ambiţiile. Important este să nu te mulţumeşti cu mediocritatea.

Cei care înţeleg acest lucru și și-au găsit vocaţia caracterului lor îşi vor urma cu plăcere și sănătoși până la bătrâneţe idealul lor.

H. Bordeaux spunea: „Fericiţi cei care au plasat destul de sus visul vieţii lor”.

Pasteur spune, de asemenea, la o întâlnire cu studenţii: „Prietenii mei, oricare ar fi cariera pe care o veţi îmbrăţişa, propuneţi-vă un scop înalt”.

După ce ţi-ai determinat idealul de urmat, meditează adânc şi scaldă-ţi sufletul în lumina lui, încălzeşte-ţi inima la căldura lui.

Sintetizează-l într-o formă scurtă pe care o poţi scrie pe o coală de hârtie, pe oglinda pe care o foloseşti zilnic, dar mai ales o vei repeta adesea şi-ţi va răsuna în suflet, în subconştient, ca un ecou al unei trâmbiţe.

Subconștientul nostru este ca o „Fest Plate” a unui computer capabil să înregistreze gândurile, dorinţele tale pornite din inimă și legate de caracterul tău. Nu uita aceste mari posibilităţi. Puterea autosugestiei este u realitate!

Integrează-l printre detaliile vieţii tale; acomodează-l proporţiilor strădaniilor tale cotidiene, dar mai ales iubeşte-l până la entuziasm, la pasiune.

Dacă nu ai aflat încă sensul vieţii, o sursă necunoscută nota: **Sensul vieţii constă în a face lucruri care au sens. Sens are orice ocupaţie care reuşeşte să realizeze pentru tine, pentru mai mulţi sau pentru omenirea întreagă lucruri folositoare.**

Deci sensul vieţii trebuie să aducă folos pentru cât mai multă lume, să aibă o influenţă binefăcătoare. Ai grijă să faci lucruri și fapte cu care, familia ta, satul tău, ţara ta să nu-le fie ruşine.

— Entuziasmul unui tânăr ca tine îţi poate da impresia că ţi-au crescut „aripi” ce te pot ajuta să poţi să te înalţi către piscuri.

— Le Cordonel a lăsat să – ţâșnească această strofă: Ah elan minunat al unui suflet tânăr, El poate sări din treaptă în treaptă.

Nimic nu-i va potoli setea de cunoaştere. Acestei sete sublime îi trebuie cerul întreg”.

Neuro fiziologii zilelor noastre ne confirmă faptul că de fapt creierul nostru nu are altă misiune decât a învăţa. Plăcerile sunt efecte secundare care ne ajută să învăţăm. Fii ferm convins, de necesitatea absolută a realizării idealului tău.

— Îţi va trebui pentru aceasta energie, tenacitate şi

iar tenacitate spunea Riboulet și dacă un imbold sfânt te înalţă către piscuri, natura ta te poate trage către pământ spre plăcerile ordinare, uşoare. Vor fi unele momente când furtuna va bubui, cerul va fi fără stele, dar tu va trebui să-ţi urmezi drumul cuprins de nelinişte şi durere.

Păstrează-ţi curajul, urcă mereu, repetându-ţi cuvântul tău de ordine şi de credinţă al reuşitei. Munca ta tenace te va conduce la realizarea idealului.

Aceste îndemnuri repetate de mine dar folosite eficient de exemplarele care au reuşit să facă ceva deosebit din viaţa lor în multe generaţii se suprapun noilor metode recomandate de neurofiziologii moderni metode ce se bazează pe cunoştinţele legate de existenţa creierului „Fluid” despre care vei afla câte ceva mai în capitolele ce vor urma.

Idealul este şi o platoşă a principiului tău de ordine.

Când a pus stăpânire pe o inteligenţă, o acaparează dar şi o protejează El devine principiul reflecţiilor, al dorinţelor, al afecţiunilor dar mai ales al faptelor mari. El diminuează poftele dezordonate, înclinările către delăsare. Idealul este şi un izvor de mari bucurii. Prin bucuria paşilor care urcă, fiecare etapă devine şi o mică victorie. Micile succese te vor scuti de rătăciri primejdioase cum sunt drogurile, plasând în locul lor pasiunea mult mai puternică a urcuşului spre piscuri ceea ce place sistemului nostru de mulţumire.

Alfred de Musset spunea: „Atinge-ţi coarda inimii pentru că acolo rezidă geniul” Acum se vorbeşte de inteligenţa emoţională definită de Goleman dar în fond aceasta nu este altceva decât coarda inimii.

Fii încrezător în idealul tău şi el va pune ordine în viaţa ta, va deveni un comandant suprem; el îţi va dicta orele de muncă şi de odihnă.

REPETĂ ÎN FIECARE ZI LA DEŞTEPTARE:

CEL MAI IMPORTANT PROIECT ESTE VIAŢA MEA-IDEALUL MEU!

FIECARE ZI ESTE DEOSEBIT DE IMPORTANTĂ PENTRU REALIZAREA IDEALULUI TĂU DAR

FIXEAZĂ-ŢI ORIZONTUL DINTR-O PERSPECTIVĂ DE VULTUR

09PASI

Iubeşte până la pasiune studiul, profesiunea sau meseria ta.

Lucrul care cere efort intelectual continuu costă organismul mai puţină energie – spun cercetătorii moderni –, dacă este însoţit de dragostea pentru studiu. Şi încă ceva: cu cât ştii mai mult, cu cât în creier au avut loc mai multe legături între celulele nervoase, cu atât mai mult efortul, consumul de energie necesar acumulării de noi date este mai mic.

Aceasta este dovada că recepţionarea ideilor comunicate prin lectură este întovărăşită nu numai de o complexă activitate intelectuală, dar şi de o componentă afectivă care reuşeşte să stabilizeze legăturile noi, acea iluminare interioară şi bucurie a descoperirii adevărurilor neştiute încă de tine. Fiecare efort pregăteşte efortul următor, fiecare succes devine preludiul altui succes. Fă ca această dragoste pentru studiu să meargă până la entuziasm.

Desigur pentru aceasta îţi va trebui o oarecare nobleţe sufletească şi o inimă cuprinzătoare. Entuziasmul este o forţă de neegalat. El este un mare motor, indispensabil care dă aripi cu care se zboară spre orizonturi noi, superioare. Entuziasmul este un fior care se apropie de extaz şi care înalta. Statura noastră creşte şi suntem în stare să mutăm munţi din loc. Entuziasmul elevului şi studentului este acel foc sacru care îl însufleţeşte, acea ardoare nesăturată pentru a afla, acea dorinţă de perfecţiune, artistică, literară, sau ştiinţifică care-l călăuzeşte o viaţă întreagă dacă a pus stăpânire pe el. Mai mult, entuziaştii răspândesc entuziasm. Elogiind pe

Pasteur, Roux spunea: «Ceea ce m-a impresionat la acest om era entuziasmul său continuu şi contagios.

— Un suflet mare, un geniu, îşi creează în jurul său un mediu care radiază, transfigurează prin contactul lui oamenii, lucrurile... Iată un om de înaltă valoare care

transmite colaboratorilor emanaţiile forţei sale deosebite, reuşind să ridice valoarea medie a multor oameni fascinaţi de realizările unui gigant. Entuziasmul până la pasiune poate fi stârnit de fiecare ramură de activitate, de fiecare meserie.

Au fost istorici care au considerat că nu există ceva mai valoros în lume decât devotamentul pentru găsirea adevărului asupra desfăşurării evenimentelor istorice.

Un mare matematician care a fost H. Poincaré mărturisea că el simte în faţa unei demonstraţii geometrice de valoare, ceea ce simte un artist. Bucuria lui este tot atât de mare şi de aceeaşi natură. Un alt mare matematician care a fost Hermite comunica auditoriului emoţia unei demonstraţii. În ochii lui vedeai strălucirea, vocea era mişcată ca la un poet, ca la un vizionar.

Matematicienii susţin că teama generală de matematică este cu totul şi cu totul nefondată. Oricare se va putea entuziasma dacă studiul matematicii ar fi mai sistematizat

Dacă alfabetul, dacă noţiunile simple sunt stăpânite

„Fără lacune” se pare că pasiunea pentru matematică poate pune stăpânire pe oricare dintre noi.

Un cercetător susţine că o doză zilnică de gândire matematică este tot atât de binefăcătoare pentru creier, precum o plimbare mergând cu paşi întinşi sau un alergat pentru corp.

De ştiut este că, pentru a vorbi între ei, matematicienii au dezvoltat un cod care trebuie mai întâi învăţat, descifrat.

— Simbolurile lui cuprind pentru cei ce nu mai sunt străini de însemnătatea lor, o gamă întreagă a sensurilor acestei lumi fascinante a matematicii, care au străbătut secole şi continente. Este nevoie, spun matematicienii, numai de o scânteie care poate sări şi aprinde fiecare gândire a noastră, a celor ce putem vorbi şi citi.

Toţi aceştia ne putem bucura de plăcerea de a dezlega probleme ale artei matematice care aparţin minunatelor cuceriri ale minţii omeneşti. Unii educatori

sunt de părere că profesorii de matematică ar trebui să facă mai multe eforturi pentru a entuziasma copiii pentru fascinaţia gândirii matematice. Dacă noţiunile cele mai simple sunt fixate fără excepţie, fiecare tânăr, va fi în stare să înceapă să audă „muzica matematicii” Ca şi atunci când asculţi muzică bună, vei avea revelaţia conştientizării unor plăceri spirituale ce îţi vor lărgi personalitatea şi te vor face să simţi profunzimea trăirilor.

Spre deosebire de limbă care are un loc bine stabilit în creier, se pare că aptitudinile matematice nu au un sediu delimitat, ci se asociază cu aptitudinile muzicale, cu reprezentările în spaţiu, cu centrii unde sunt situate mişcările degetelor – deoarece primele noţiuni matematice au fost şi sunt legate de calculul pe degete –, dar şi cu mai multe regiuni bine conectate între ele, ce colaborează la rezolvarea problemelor matematice.

De ce toate societăţile moderne rămân la poziţia că toţi copiii vor trebui să se ocupe în prezent dar şi în viitor de matematică? Cele mai frecvente explicaţii recunosc dependenţa societăţii noastre moderne de ştiinţă şi tehnologie şi în consecinţă se impune ca fiecare membru care vrea să devină un participant activ la viaţa socială şi de producţie va trebui să aibă noţiuni de matematică şi ştiinţe naturale.

Sunt pedagogi care susţin că rostul cursurilor de matematică ar trebui să aibă ca scop înţelegerea şi dezvoltarea căilor de rezolvare a problemelor şi nu neapărat rezolvarea perfectă, sau răspunsul exact

Această modalitate ar fi mult mai concordantă cu formarea unei culturi generale temeinice decât cu formarea unei anumite meserii de matematician.

Această cultură generală reprezintă cunoştinţe şi experienţa multor generaţii, cunoştinţe, ce au rămas valabile de mii de ani şi care trebuie mai departe date generaţiilor viitoare.

O minoritate excepţională de tineri matematicieni există şi la noi dar vor trebui într-adevăr găsite modalităţile de a entuziasma masa mare de tineri ce vor

activa în alte domenii ca adulţi şi care să aibă mai multe cunoştinţe de gândire matematică ceea ce ar însemna un salt calitativ de masă în toate domeniile de activitate.

Despre entuziasmul câtorva profesiuni Entuziasmul geologului

Despre un mare geolog, cel care a fost Marcel Betrand, a fost lăsat un portret de neuitat de către Terminar care scria: «Când îl însoţeam era fascinant să-l observi mergând repede, cu privirile în depărtare „urmărind misterele de descoperit, vorbind tot timpul. Căldura, frigul, ploaia, soarele arzător îi erau indiferente. Uita de prânz şi de stare deplorabilă a hainelor sale.» Entuziasmul gânditorului şi filosofului.

Un tânăr savant, Papillon scria tatălui său: «Pentru a da satisfacţie inteligenţei mele, mi-ar trebui zile de 24 de ore… Aspiraţiile mele sunt infinite şi eu nu vreau să mă dau bătut de oboseală, pentru a ajunge cât mai aproape de adevăr, de armonie, de frumuseţea eternă.»

Entuziasmul artistului.

Delacriox-pictorul francez-exclama: «Ce adoraţie am pentru creaţie. Eu mă găsesc în faţa tumultului pasiunilor nebune care se amestecă cu emoţiile delicioase pe care le inspiră lucrurile frumoase.

Sub impresia unei inspiraţii spontane, Mozart uita de grija pe care sănătatea sa i-o cerea, uita de prânz, totul îl lăsa indiferent în jur. După o lungă reverie, obrajii i se colorau, ochii îi lansau fulgere; el striga ca şi Arhimede: „Am găsit!” Era finalul actului III din Don Giovani!

Este cunoscut în ce condiţii de lucru, cu câtă tenacitate, cu câtă dăruire, cu câtă continuitate în efort şi-a săvârşit Capela Sixtină Mihelangelo.

ARHITECTUL

El este un om la care limitele sensibilităţii, gândului, sufletului şi spiritului său sunt acolo unde puterea credinţei sale de a genera o conştiinţă cosmică ce fixează această credinţă nu poate fi egalată decât de capacitatea de sacrificiu, de dăruire de sine, de puterea de a se transfera prin iubire în propria-i creaţie, şi de a trece în

opera sa, fiind înlocuit în posteritate de aceasta.

În universul culturii, aventură spirituală a umanităţii, atât firul de nisip cât şi briliantul au valoare numai dacă sunt autentice. Şi ca să fie autentice acestea trebuie să fie exprimate onest, să fie ele înşele. Nimic mai penibil decât să te făleşti cu ideile altora, să te împopoţonezi cu o conştiinţă de împrumut.

Creatorul autentic este egal cu el însuşi, împăcat cu sine, se legitimează cu opera sa în societate ca şi în faţa creatorului său. Opera sa este reflexul său şi împreună sunt unici şi de neînlocuit în economia universală, călcând pe calea singulară a fiecărei fiinţe care se cinsteşte pe sine.

Nu există căi pentru mai mulţi – comune – fiecare om are calea lui şi crucea lui, iar destinul său este de a şi le duce cu demnitate, aceasta fiind cea mai profundă strategie umană.

Printre oameni, arhitectul este un creator care operează cu ansambluri de cunoştinţe, valori, idealuri ce sunt filtrate, sintetizate, prelucrate, transfigurate, având ca rezultat oraşul, cu tot ce se găseşte în el. Acest oraş dezgropat cândva, în viitor, într-un sit arheologic, povesteşte prin ruinele sale totul despre oamenii lui, şi capacităţile lor, viziunea lor estetică, cât de măreţe, înălţătoare sau meschine erau aspiraţiile lor într-un cuvânt totul despre existenţa lor.

Succint, arhitectura este un produs de sinteză globală ce asigură mediul necesar optim societăţii umane sub toate aspectele, acţionând asupra acesteia în mod subtil, insidios transformând mentalităţi, înglobând noi programe generate de evoluţia creaţiei sociale, ştiinţifice, tehnologică – artistică şi spirituale, modificând gusturile contemporanilor şi punându-şi amprenta pe conştiinţa globală.

Arhitectul ca realizator prin integrarea şi prin propria-i creaţie, ilustrează calea CREATORULUI, este aidoma modelului DIVIN, marele arhitect al universului.

El este fiinţa care autocrcându-se produce şi opera,

anume şi opera fiind una, opera purtând în sine aparenţa energetică şi spirituală a creatorului său şi atât creatorul cât şi opera sunt animate de creatorul suprem, la rândul lor marile opere sunt vii şi autonome, au câmp energetic emoţional –, mintal –, psihic şi spiritual detectabil şi măsurabil.

Arhitectul creator, mânat de un ideal metaistoric realizează prin opera sa o sinteză a tot ce există sub cer, contemporan cu el, lăsând în urma sa expresia istorică a unui suflet universal ce a avut capacitatea de a iubi dăruindu-se pe sine necondiţionat.

Arta arhitectului este o artă „APOLOGICĂ" senină, care se justifică, de mare întindere şi armonie, o artă a decantărilor, de extragere a oţelului din zgura derizoriului, asemenea modelului universal al constituirii sistemelor planetare de structurare a acestora prin eşapări pe vibraţie generând planete.

Acestea sunt cuvintele crez ale distinsului meu prieten

Profesor la Facultatea de Arhitectură din Bucureşti Ionelvlahu.

Despre entuziasmul chirurgului în general şi al esteticianului.

Iată câteva mărturisiri care te vor determina să devii un bun chirurg, sau să faci un ocol mare acestei profesiuni. Mai întâi, meseria de chirurg este o meserie grea care cere foarte multe sacrificii şi de aceea, nu va trebui să te hotărăşti să o îmbrăţişezi numai pentru că a fost dorinţa bunicii tale; ci tu trebuie să vrei din toată inima. Aceeaşi remarcă este valabilă de altfel pentru profesiunea de medic în general. Vei mai întâlni cândva remarca mea subliniindu-ţi că una din condiţiile de bază ale unui echilibru somato-psihic este munca cu plăcere, care în medicină înseamnă de fapt plăcerea de a te dărui fizic şi psihic pacientului tău; de a-l putea face pe pacient să simtă, că atunci când eşti faţă în faţă cu el, nu este ceva mai important pe lume, pentru tine, în afară de persoana lui.

După părerea mea şi a altor colegi, vei avea şansa să devii un bun chirurg, dacă eşti îndemânatic, dacă eşti dispus să duci o viaţă ordonată, dacă ai o constituţie fizică robustă, dacă vei fi de acord să-ţi petreci cel puţin 80% din timpul tinereţii tale în spitale, dacă ai un circuit mintal rapid, şi poţi suporta câte o dată zile întregi de încordare psihică şi fizică, dacă vei fi în stare să tratezi pacientul tău ca pe o persoană din familia ta.

Entuziasmul chirurgului se dezvoltă prin admiraţia pe care el o are faţă de maeştrii lui şi care la mine s-au chemat: Dr. Dan Gerota, Dr. Rocsin, Dr. Dan Alessandrescu, Dr. Vago, Dr. Bucur Dr. D. Gavriliu „Dr. Toriumi, Dr, Fournier, Dr. Gasparotti, personalităţi chirurgicale fascinante, fiecare în felul său. Mi-aş fi dorit să fiu un conglomerat, având complexitatea informaţiilor tehnicilor folosite de marii chirurgi ai lumii pe care o avea Gerota, ţinuta de patriarh drept în decizii şi calm în gestul operator a lui Rocsin, care se îngrijea nu numai de măsurile pur organizatorice, de utilizarea corectă a medicamentelor şi materialelor spitalului, dar era interesat să ştie dacă noi cei ce învăţam eram apţi pentru profesiunea noastră plină de răspundere, era interesat deci de aptitudinile noastre dar era interesat şi de starea noastră sufletească cum ziceam mai sus ca un patriarh care are interesul ca preoţii în formare să fie demni de biserica pe care o slujesc. La el m-am gândit întotdeauna când ajunsesem şeful unei secţii chirurgicale şi a trebuit să iau o hotărâre importantă.

Aceşti oameni din perioada formării profesionale rămân pentru totdeauna în inima noastră. Mi-aş fi dorit de asemenea să am circuitul mintal rapid al lui Dan Alessandrescu care m-a impresionat şi prin intuiţia care i-l făcea să înţeleagă desfăşurările naşterilor din timpul nopţilor parcă ar fi fost de faţă, viteza de lucru în raport cu importanţa ţesuturilor străbătute, a lui Gavriliu, complexitatea şi simţul practic ale lui Fournier, minuţiozitatea lui Toriumi, siguranţa în modelare a lui Gasparotti etc.

Întrucât chirurgia este şi o meserie, o artă manuală importanţa celor care te-au format este atât de mare încât un profesionist poate remarca imediat dacă chirurgul X a avut sau nu maeştri buni.

Dacă vei fi deja un bun student, un bun anatomist şi vei fi luat în operaţii, vei realiza destul de repede dacă ai sau nu ai un simţ de orientare în labirintul creat de modificările anatomopatologice. Vei învăţa pe rând că în chirurgie vei fi sclavul gestului anterior, că valabilitatea punctului de sutură se judecă prin cântărirea acului încărcat cu ţesuturi, lucruri învăţate de la Gerota şi Rocsin şi vei învăţa din fiecare caz, dacă îţi iubeşti meseria.

Dacă nepotul meu va intenţiona să devină chirurg, atunci aş începe prin ai dezvolta de mic îndemânarea punându-l să împletească, să cânte la vioară, să coasă, iar în preajma unui jongler, să-şi însuşească o manualitate şi mai rapidă şi de mare fineţe. De asemenea l-aş antrena să poată realiza tot felul de mişcări fine prin intermediul unor instrumente mai lungi în spatele unui perete, sau într-o cavitate simulând ţesturile ca în laparoscopie.

Când va fi deja student l-aş determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aş ruga să ia parte şi la un număr de cursuri de modelare la o şcoală de artă pentru a-şi dezvolta simţul pentru forme şi cantităţi dar mai ales să poată să se entuziasmeze în faţa frumosului.

Profesiunea noastră, cu toate sacrificiile necesare, poate fi pentru cel ce nu şi-a greşit alegerea fascinantă. Dacă derulez chiar acum după mulţi ani filmele unor operaţii dificile, am şi acum, dar mai ales aveam atunci o senzaţie stranie; o senzaţie în care avea loc o rupere totală cu lumea existentă în afara câmpului operator, în care încordarea era supremă, dar consumul nervos era minimal simţindu-mă în elementul meu; o încordare pozitivă în care de multe ori fredonam o melodie, neavând nicio senzaţie de teamă că această dăruire totală va fi fără maximum de randament. Această stare de extaz uşor, în care mâinile

găsesc gesturile potrivite, în care ordinea gesturilor necesare este respectată, automat prin experienţa multor ani de muncă asiduă în condiţiile cele mai diferite, poate fi vecină cu o stare de transă. Atenţia este atât de încordată, încât numai o mică portiţă rămâne pentru ceea ce se petrece în jurul tău.

Este o stare de uitare de sine; o senzaţie la polul opus unei stări în care eşti cuprins de griji zilnice. Aceste stări sunt fără „EGO” fără niciun fel de gândire legată de partea pur materială a corpului tău. Când munca ta îţi face o asemenea plăcere, când angajamentul tău este solicitat la maximum, când eficienţa ta este solicitată, toate acestea la un loc, te pot lansa în această stare emoţională capabilă de eforturi deosebite; tot ce simţi este o stare irezistibilă, cu motivare la un grad înalt.

Când va fi deja student l-aş determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aş ruga să ia parte şi la un număr de cursuri de modelare la o şcoală de artă pentru a-şi dezvolta simţul pentru forme şi cantităţi dar mai ales să poată să se entuziasmeze în faţa frumosului.

Am început chirurgia estetică în Germania dar formele modelate de mine la Odobeşti în lemn, sunt încă valabile şi astăzi din punct de vedere estetic.

Femeia modernă este simbolul seducţiei cu condiţia ca mijloacele ei de seducţie să fie armonioase. Nu mai este pentru nimeni un secret că persoanele cu forme mai atrăgătoare, la calităţi spirituale egale sunt preferate.

Prin aceste câteva exemple am vrut numai să-ţi trezesc interesul, să te determin să te apuci de o muncă pe care să o iubeşti, care să te determine să devii un pasionat. Numai aşa vei fi un om fericit. Este trist să afli câţi tineri lâncezesc, fără să muncească cu adevărat pentru formarea lor, căutând ieşirea din situaţiile lipsite de perspectivă cu ajutorul drogurilor care nu numai că nu-i vor scoate din impas ci, îi vor distruge – pe ei şi pe familiile lor.

05DV P **Despre voinţă şi perseverenţă** Din păcate

un proverb spune: «Românul… e greu până se apucă… că de lăsat se lasă repede.» Eu gândesc acum că nu este ceva ce caracterizează poporul nostru, ci este o tendinţă generală a omului de a fi mai degrabă capabil de eforturi de scurtă durată. Voinţa şi perseverenţa unite într-o persoană îi asigură succesul. Însuşeşte-ţi aceste calităţi excepţionale şi vei putea să-ţi realizezi visul unei vieţi onorabile.

Alungă departe de tine ispitele lenei. Gândeşte-te în fiecare zi la viitorul tău.

Carlyl zicea: «Viaţa de succes este o conjugare neîntreruptă a verbului a face»

Ai datoria faţă de tine în primul rând de a-ţi pregăti viitorul, ai datoria faţă de familia ta, dar şi faţă de marea familie a neamului tău.

Astăzi când globalizarea devine o realitate, când prevederile anului 2020 estimează că omenirea va fi în stare să producă tot de ce va avea nevoie numai cu 30% din populaţia activă a globului de la acea dată, îţi dai seama că oamenii care vor avea cunoştinţe mai multe, care vor voi cu adevărat să facă parte din cei 30 % de care societatea va avea nevoie de ei vor fi şi mult mai bine recompensaţi băneşte.

— Am reușit să intrăm în EU şi acest lucru însemnă că vei avea posibilitatea să-ţi alegi un colţ din continent care îţi va fi pe placul inimii pentru a trăi, pentru a munci. Va depinde de tine dacă te vei mulţumi să faci o muncă necalificată sau să operezi într-o clinică, să trăieşti din cerşit sau să câştigi un salariu necesar unei vieţi onorabile. Fii sigur că vei aparţine grupului social pe care îl vei merita, dar pentru acest lucru va trebui să vrei cu perseverenţă să fii foarte bine pregătit.

Carlyle Thomas 1795 – 1881 istoric şi scriitor englez – scoţian – adversar al materialismului şi raţionalismului

Întăreşte-ţi voinţa şi perseverenţa prin îndeplinirea fidelă a datoriilor tale de elev sau student.

Un lucru bine cunoscut este faptul că inteligenţa nu este suficientă pentru a putea realiza lucruri mari pentru a

deveni un om complex – un om cu cunoştinţe multe şi valoroase – Îţi va trebui perseverenţa necesară acumulărilor sistematice, dragostea pentru carte, pentru cărţile instructive. – Au fost şi vor fi foarte mulţi inteligenţi care bat trotuarele fără să fi realizat ceva deosebit de valoros; fără să se gândească la viitorul lor. Ei nu au ştiut să înveţe în mod ferm şi perseverent. Efortul susţinut este aşadar indispensabil pentru a ajunge la succes. Facultatea de a lucra după lumina raţiunii, care va însemna că ești deja convins de necesitatea efortului tău energetic intelectual care te poate disciplina, și-ţi poate oferi mari bucurii pe măsură ce acumulezi cunoștinţe din ce în ce mai multe.

Se spune geniu, de fapt ar fi trebuit să se spună perseverentă în efort intelectual.

Această afirmaţie nu contestă existenţa unor personalităţi de geniu, dar va trebui să credem – cel puţin unei părţi – din afirmaţiile lui Edison, care lăudat a fi un geniu, interveni brusc zicând: «Ce gogoaşă! Eu vă spun că secretul succesului este lucrul, stăruinţa-deci tenacitatea – şi bunul simţ.»

El mai spunea cu haz: «Geniul se compune dintr-un procent de inspiraţie şi 99% din transpiraţie.»

— Vom rămâne cel puţin cu convingerea că oamenii mari sunt şi modeşti făcând astfel de afirmaţii exagerate, iar pe de altă parte nu este mai puţin adevărat că, fără efort perseverent nu se pot realiza fapte mari.

Blackie spunea: «Energia morală de care ai nevoie pentru a deveni un perseverent adevărat, nu se câştigă decât prin exerciţiu». Și neuro fiziologii vin cu explicaţiile că sistemul nostru de mulţumire, secreţia de dopamine, care se produce ori de câte ori ai reușit să pricepi și să reţii un mic capitol va acţiona mai departe, vei primi o doză de endorfine – morfina corpului nostru – și vei simţi un val de plăcere, de mulţumire sufletească care te va ajuta să-ţi crească încrederea în forţele tale. Nimbul în jurul capului tău se mărește pe măsură ce știi din ce în ce mai mult, mersul devine mai sigur, capul mai sus, curajul

de a aborda teme cu profesorii tăi, cu prietenii tăi, te vor înălţa în ochii lor şi vei vedea că vei fi din ce în ce mai acceptat în cercuri alese.

Edison Thomas – (1847 – 1931) fizician american inventatorul telegrafului, al fonografului, al becului etc.

Citez din nou pe Riboulet:

Cărţi, cuvântări pot să te îndemne spre bine. Acestea pot juca în călătoria anevoioasă a formării idealului tău rolul unor panouri indicatoare care la plecare te vor ajuta să nu greşeşti direcţia, dar care nu-ţi vor regla paşii. Călătoria va trebui să o faci cu picioarele tale şi va însemna multe ore, săptămâni, luni, ani în biblioteci sau la masa de lucru, va însemna sertare întregi cu cartoteci, cu hărţi mnemotehnice sau CD dacă eşti un partizan al datelor electronice. În fiecare clipă va trebui să lupţi împotriva nestatorniciei spiritului, împotriva indolenţei, împotriva unui dezgust natural faţă de anumite materii, împotriva severităţii regulamentului care te constrânge să-ţi faci datoria. Superiorul este prezent, supraveghetorul este prezent, pentru a-ţi aduce aminte de această necesitate a efortului continuu. Acest lucru poate fi supărător, dar prin excelenţă salvator, ceea ce este confirmat de cercetările neuro a-fiziologice recente. Este nimic altceva decât o bună şcoală a efortului perseverent, căreia îi vei fi mai târziu recunoscător, pentru că într-adevăr supunerea inteligentă întăreşte voinţa.

Dacă vei privi regulamentul ca pe un protector împotriva capriciilor şi a nestatorniciei, ca pe un ghid înţelept şi binefăcător, care dirijează şi determină toate faptele de peste zi, tu vei fi câştigătorul. Oamenii sunt lipsiţi de forţă, când copiilor care au fost, le-a lipsit supunerea. Disciplina nu distruge energia. Arborele nu este niciodată mai frumos decât atunci când a avut un arac bun.

Şi nobila întrecere întăreşte caracterul. Emulaţia dezvoltă înclinările generoase, pasiunile cele mai nobile şi mai ales sentimentul de onoare, dorinţa de a nu fi inferior altora şi aceasta fără invidie, sentiment negativ cu efect

distructiv asupra celulelor nervoase ca orice sentiment negativ de altfel, și nu mă pot abţine să nu-ţi atrag atenţia din nou ce spun neuro fiziologii moderni: gândurile dușmănoase asupra apropiaţilor tăi îţi fac în primul rând ţie însuţi!!! Așa că mult mai folositor îţi va fi dacă vei gândi:

«Ceea ce face bine cutare de ce n-aş face şi eu? Această luptă şcolară dă caracterului o notă viguroasă.

Şi încă ceva dacă tu nu vei cunoaşte invidia vei fi un om mai fericit.

a-școlile, internatele, armata grupează o mulţime de caractere şi constituie astfel o societate în miniatură pe care o poţi studia, o poţi cunoaşte dacă îţi vei da silinţa să cunoşti într-adevăr oamenii. Cu membrii ei te poţi şi întrece şi mai târziu în viaţă îţi vor putea servi drept etaloane pentru a caracteriza mai rapid noile cunoştinţe.

— Frica de efort intelectual este o boală destul de răspândită şi simptomele ei sunt uşor de recunoscut: conversaţii banale, lecturi frivole, emisiuni t.v. fără niciun D zeu, oroare faţă de orice regulament, dar mai ales refuzul de a citi cărţi.

Tu trebuie să ştii că drumurile presărate cu flori nu duc la glorie.

— Lacordaire spunea: «Cununile cu lauri n-au încins decât frunţile strivite de lovituri»

Napoleon spunea ceva care îi caracteriza voinţa deosebită:

«— Imposibilul este fantoma celor umili şi refugiul fricoşilor»

— Și viaţa lui Lincoln este o lecţie de voinţă perseverentă: tăietor de lemne şi ajutor de morar până la 20 de ani, la douăzeci şi cinci era avocat; la treizeci reprezenta statul în legislatură; la patruzeci era membru în congres; la cincizeci, Preşedintele Statelor Unite; la cincizeci şi şase moare asasinat. Voinţa şi jertfele sale au răsturnat succesiv toate obstacolele care i-au stat în cale: sărăcia, ignoranţa, prejudecata, înfrângerile electorale, războiul, sclavia şi... a intrat în nemurire prin poarta

glorioasă a unui martir.

— Învaţă – te deci să faci eforturi cu program bine ordonat și continuu. Capacitatea pentru un efort încordat şi continuu este măsura valorii unui om.

Cineva spunea: spune-mi cum îţi folosești cele 24 de ore să-ţi spun cine ești.

Victor Hugo scria cuvinte frumoase: «Încăpăţânaţii, în sensul bun al cuvântului sunt sublimi»

Lacordaire Henri (1802 – 1861) academician francez provenit din rândul bisericii.

Romanii ziceau: «VIA… AUT ÎNVENIAM AUT FACIAM» (Un drum „dacă nu voi găsi unul îmi voi face unul)

Care va fi deci atitudinea ta în faţa unei datorii morale, a unei obligaţii şcolare? Nu spune aş vrea, ci spune VREAU! Când vei avea deja forţa voinţei foloseşte o afirmaţie concretă pură: lucrez la… sau studiez… sau sunt un bun student la… sau vreau să învăţ această meserie etc.

Foloseşte formule simple care să însemne o voinţă deja aplicată acţiunilor concrete de învăţare, de perfecţionare. Tu trebuie să ştii de asemeni că nu există mijloace miraculoase uşoare pentru a realiza lucruri grele. Orice acţiune, chiar penibilă, dar împlinită îţi va uşura faza următoare, care va fi deja mai puţin penibilă şi vei vedea că la a treia sau a patra e o necesitate. Explicaţia ştiinţifică a fenomenului observat din experienţă, împreună cu câteva tehnici de memorare vor urma într-un capitol mai îndepărtat.

Mulţi oameni sunt capabili de eforturi mari pe o scurtă perioadă de timp, dar rolul perseverenţei este deosebit de important. După câteva încercări generoase, mulţi sunt cei care se lasă în grija spartei, în grija unei oarecari predispoziţii care i-au făcut să reuşească fără efort.

Pe tine am să te rog să nu crezi în noroc. Deşteaptă-te şi crede în forţele tale – în tine însuţi – Deschide-ţi drum peste obstacole şi nu permite nimănui să te abată din drumul care te va conduce la realizarea visului

— Dacă ai crezut cumva, că oamenii celebri au realizat opere de seamă numai în momente de inspiraţie, te-ai înşelat amarnic. Ei fac să se nască inspiraţia prin muncă asiduă, reluată totdeauna la aceeaşi oră, printr-un efort continuu, devenit deprindere pentru organism. Chateuabriand mărturisea bucuros că el lucra un număr de ore pe zi, oricare ar fi fost dispoziţia sufletului său. Tufişul ideilor sale era de multe ori fără luminiş dar când se aştepta mai puţin avea o revelaţie care îi umplea sufletul de bucurie.

Chateabriand François-Rene1768 – 1848 scriitor francez de renume care a influenţat mişcarea romantismului.

— Barrès avea totdeauna cu el un caieţel la îndemână pentru a-şi nota, chiar şi la miezul nopţii sau în timpul unei plimbări, o idee bună.

Biografiile oamenilor celebri sunt exemple de muncă asiduă: poeţi, oratori, istorici, filosofi, oameni de stat au fost, prin excelenţă, muncitori îndârjiţi, mai necruţători şi mai aspri cu ei decât salahorii. Ei se consumau deasupra cărţilor şi lucrărilor lor ca şi lampa care îi întovărăşea în nopţile laborioase. Au fost văzuţi lucrând 12 – 14 ore pe zi ani îndelungaţi.

Acum știm ca cea mai eficientă metoda de a poseda cunoștinţe noi este să le legăm de noţiuni deja cunoscute. Cu alte cuvinte pe masuiră ce vei citi mai mult îţi va fi din ce în ce mai uşor.

Barrès Maurice (1862 – 1923) Scriitor francez academician

06 Apr

Apreciază fericirea pe care o ai de a fi tânăr.

Scumpul meu prieten, dacă vrei să meriţi cu adevărat titlul de elev sau student de elită, nu-ţi trebuie origine nobilă, ci o moştenire de tânăr „normal” care apreciază această fericire şi nu uită că tinereţea trece ca o floare şi că fiecare faptă este deosebit de valoroasă dacă este făcută la timpul său. Profită de aceste zile, ore, minute, care cad în veşnicie. Când vei fi mai în vârstă vei avea

multe, multe necazuri de trăit şi vei regreta amarnic, dacă nu ai ştiut să profiţi cu adevărat de tinereţe pentru formarea ta, pentru acumularea cunoştinţelor care îţi vor putea deschide uşile cele mai ferecate.

Riboulet

Cu riscul repetării agasante, voi aminti din nou că lipsa cunoștințelor acumulate în copilărie, în tinereţe, până la 18 ani vor reprezenta baza pe care vei putea lega temele complicate de mai târziu.

Dacă vei şti să profiţi cu adevărat de anii tinereţii, vei privi în urmă şi-ţi vei da seama că cei mai frumoşi ani ai vieţii au fost anii de studiu intens, plini de emoţii, de nopţi nedormite, dar şi de bucuriile examenelor reuşite, încadrat de colegii tăi, de asistenţii de profesorii tăi, amintiri ce rămân fixate pentru toată viaţa. Nu te lipsi de aceste plăceri. Viaţa capătă şi un alt nivel intelectual, pentru că te scoate din grupa din care ai făcut parte şi te proiectează pe o treaptă superioară.

Nu bâjbâi în întunericul ignoranţei şi fă-ţi datoria faţă de tine acum când eşti tânăr. Citeşte, citeşte, fă-ţi hărţi mnemo – tehnice, cartoteci şi vei putea sta la masă cu cârmuitorii!

Cei ce rămân ignoranţi şi nu vor să muncească pentru formarea lor profesională, vor fi îndureraţi să constate, că nu vor putea ocupa nici măcar un post de muncitor într-o uzină modernă, căci maşinile şi procesele de producţie actuale devin din ce în ce mai sofisticate şi au nevoie de oameni cu pregătiri superioare.

Este o realitate tristă şi în Germania, care a fost de curând comentată în presă. Sunt pe de o parte milioane de şomeri tineri iar pe de altă parte, zeci de mii de locuri de muncă vacante pentru că cei ce se prezintă pentru a le ocupa nu sunt acceptaţi neavând cunoştinţele de cultură generală necesare pentru a putea înţelege procesul de producţie. Tu nu te vei număra printre aceştia, ci din contră îmi vei face cunoscut că ai participat la o olimpiadă.

Ce mare bucurie pentru noi românii, oriunde ne aflăm, să vedem că multe medalii sunt cucerite de copii ca

tine. Să nu faci greşeala şi să crezi că numai talentul aduce medalii. Vorbeşte, corespondează cu tinerii care au fost premiaţi şi vei afla câte ceva despre programul lor perseverent de lucru.

Timpul nu se mai recâştigă niciodată. Dimpotrivă el se răzbună teribil. Ce tristeţe dacă va trebui să spui mai târziu: dacă aş fi voit să învăţ; dacă aş fi folosit bine timpul tinereţii.

Glastone zicea: «Crede-mă, atunci când te asigur, că buna utilizare a timpului când eşti tânăr pentru formarea ta te va răsplăti mai târziu cu un profit peste aşteptările tale şi că pierderea lui îţi va micşora statura intelectuală sub prevederile tale cele mai sumbre».

Deşi într-un capitol următor vei afla şi câte ceva despre dezvoltarea creierului în copilărie, aici la capitolul „rolul tinereţii" îţi voi aminti numai că tinereţea este perioada în care îţi poţi „lăsa urme „când îţi vei antrena puterea de concentrare, a spiritului de observaţie, a celui de a fi prudent, de a fi punctual, de continuitate în efort, pentru că tu poţi hotărî singur ce ai de făcut şi nu vei aştepta de la adulţi să ţi se spună aceasta în fiecare moment.

De alt fel vei observa singur că progresul zilnic te va determina să-ţi faci un crez din lozinca: „TOT ÎNAINTE".

— Şi noutăţile ştiinţifice sunt îmbucurătoare şi vin în susţinerea observaţiilor empirice mai vechi. Spre exemplu, neurofiziologii moderni susţin că orice trăire pozitivă de viaţă, fiecare nou capitol învăţat, fiecare treaptă în calea formării tale intelectuale care îţi deschide noi porţi în alte domenii de cunoaştere, este de fapt ceea ce are nevoie creierul nostru pentru a reţine ceea ce vrem să învăţăm, pentru a deveni din ce în ce mai complex. Memorarea în general este cu atât mai durabilă cu cât noţiunile noi sunt legate de cele de mult ştiute.

Este şi modalitatea prin care se evită şi fenomenul de blazare, de dezinteres, este procesul prin care se stimulează producţia de serotonină şi dopamină. Aceste substanţe care fac parte din aşa numitul creier fluid,

secretate de o grupă de celule de la baza creierului (substantia nigra) sunt substratul chimicsunt hormonii – care stau la baza procesului de memorare, al voinţei, al curiozităţii, al entuziasmului, cele ce fac să se nască noi terminaţii nervoase care leagă noi celule între ele, care la rândul lor ne dau posibilitatea să descoperim legăturile logice între fenomenele din natură şi societate. Această dopamină ne ajută să iubim, să suportăm calea aspră a efortului, pentru că secreţia de dopamină stimulează la rândul său şi secreţia de endorfine – substanţe asemănătoare cu morfina.

A progresa este legea vieţii. În jurul tău totul progresează. De aceia în zilele noastre procesul de cunoaştere – de învăţare – este un proces care va trebui să dureze toată viaţa. Creierul nu are altă misiune decât de a învăţa!

Urcă, urcă mereu! Fericit sufletul tânăr aprins de o scânteie divină care se transformă într-un foc sacru. Nu privi înapoi către numărul mare de rataţi. Continuă-ţi opera ta de a deveni un om adevărat bine pregătit pentru viaţă. Înalţă-te, înalţă-te mereu. Cu cât te vei înălţa mai mult cu atât te vei apropia mai mult de perfecţiune – de Dumnezeu – pentru că în noi avem o părticică din Dumnezeu – terţul inclus – al lui Basarab Nicolescu cu ajutorul căruia poţi spera că Dumnezeu va crede în tine datorită comportamentului tău. Când eram de vârsta ta eram fascinat printre alte multe lucruri din cărţi şi de întrebările către cititor a lui Lloyd C. Douglas cu ideea evoluţiei: «Vă puteţi imagina ce greu a putut fi pentru vietăţile care au părăsit apa şi au trebuit să îndure arşiţa uscatului?» Cele ce au suportat şi au mers în frunte au reuşit să se adapteze» Aceste imagini m-au urmărit toată viaţa şi mi-au folosit să înfrunt asperităţile vieţii.

07DT

Dușmanii timpului

Promiţându-ţi că vei afla câte ceva despre fiziologia somnului aş vrea să ştii că se spune: «lumea aparţine celor care se scoală de dimineaţă» Obişnuieşte-te să nu te culci

prea târziu pentru a te putea scula de dimineaţă.

Nu amâna pe mâine ceea ce poţi face astăzi. Ruskin aşezase pe masa lui de lucru un bloc de granit pe care era gravat: TODAY; o invitaţie discretă de a nu amâna pe mâine.

Nicolae Iorga a reuşit să aibă atât de multe cunoştinţe şi pentru că natura l-a înzestrat cu un sistem nervos de excepţie privind nevoia scăzută de somn.

Un alt pericol al irosirii timpului este determinat de lipsa unui scop precis al acţiunilor tale.

Nehotărârea, lipsa unui plan, unui program bine definit stabilit de tine duce în mod automat la irosirea timpului atât de preţios.

Lipsa de ordine în cărţile şi cartotecile tale te vor determina să pierzi foarte mult timp căutând.

O altă modalitate de a irosi timpul este legată de ideea de a aştepta o ocazie excepţională.

Este o mare nenorocire pentru cei care se cred făcuţi numai pentru situaţii excepţionale şi care nu concep să li se ceară ceva sub nivelul „eroismului” Din păcate sunt mulţi din această categorie care aşteaptă numai să vâneze

„Leul” Ei îl caută toată viaţa irosind timpul aşteptând şi atunci când mor carabina lor este încărcată încă cu primul cartuş. Nu fi aşadar omul care aşteaptă să vâneze leul.

Îndeplineşte-ţi misiunea folosind fiecare zi, fiecare zi, fiecare minut, pentru

Nu uita însă că facultăţile intelectuale se atrofiază dacă nu sunt folosite. A învăţa sau a înota contra curentului sunt asemănătoare.

Când nu vei mai înota, vei fi dus înapoi de curentul apei. Îndeplineşte-ţi misiunea folosind fiecare zi, fiecare minut pentru, pentru scopul vieţii tale. Nu te lăsa influenţat de cei care „taie frunză la câini” cum spune ţăranul român. «Măsura unui om, spunea Emerson, este aprecierea pe care el o are pentru cele 24 de ore ale zilei»

Câteva minute folosite cu grijă în fiecare zi produc minuni la sfârşitul a câtorva ani.

Din contră, lecturile frivole, conversaţii fără rost în compania unor oameni care nu au nimic de spus; consum t.v. fără discernământ, sunt tot atât de eficiente în a irosi timpul atât de preţios. Tatăl lui Henric Rochefort a lăsat să se scrie pe uşa sa: «Timpul pe care destinul mi l-a dat este al meu; acest timp puţin este tot binele meu; eu nu răpesc pe-al nimănui, dar vreau ca şi al meu să nu-mi fie luat.»

Altcineva a fost şi mai original scriind pe uşa sa: «Cei ce vin să mă viziteze îmi fac cinste; cei ce nu vin îmi fac plăcere»

Rochefort Henri (1831 – 1913) jurnalist politic francez fondatorul rev. „La Lanterne)

Să descoperim „timpul nostru interior”.

O întrebare: au pentru noi toţi și în orice situaţie legile „TIMPULUI” aceeași valabilitate?

— Categoric NU!

Legile timpului îşi pierd valabilitatea în momentele magice spre exemplu când am ajuns pe piscul unmui munte, în momentul când ne exercităm un act în profesiunea dragă, în timpul unui act sexual și câte o dată sunt de ajuns câţiva prieteni de o viaţă care ne înconjoară. De ce suntem de părere că timpul curge?

Nu timpul nu se scurge ci noi curgem cum spunea IBRĂILEANU.

Filmul vieţii noastre se înregistrează în creierul nostru.

Noi suntem regizorii lui și hotărâm singuri, sau conduși de destinul nostru – sau mai corect de către caracterul nostru cu care ne putem ajuta să cântărim, să apreciem la justa lui valoare ștofa timpului.

De la natură avem oferită senzaţia deja programată, în așa fel încât suntem în stare să sesizăm trecerea minutelor și a orelor.

Însă avem laditudinea de a hotăra singuri ce facem cu timpul după cum am fost în stare să învăţăm modalitatea rodnică de folosire a timpului.

Avem libertatea de a învăţa să înotăm în fluviul timpului în care se află viaţa noastră.

Senzaţia că stăm în permanenţă sum presiune înseamnă producţie de CORTIZOL – hormonul stresului care împiedică refacerile regenerările permanente de care aven nevoie.

Stresul cronic are repercusiuni negative și asupra creierului nostru ne şubrezeşte și sistemul imunitar și ne micșorează logevitatea. În mod mârșav, graba permanentă ne introduce într-un cerc vicios în care senzaţia de a nu fi în stare să realizăm ceea ce ne-am propus ne determină realmente să nu rămânem concentraţi, pierdem privirea de ansamblu și nu mai putem termina ce am început.

Senzaţia lipsei timpului ne miopizează ne dă senzaţia că nu putem fi stăpâni pe situaţie și alergăm după acţiunile care „ne încalecă” în loc să fim noi „călare pe situaţie”!

Senzaţia de „grabă” are loc în partea conștientă din psihicul nostru dar se orientează după

„Timpul nostru interior” Motiv serios pentru a munci cu noi înşine pentru a fi în stare să înţelegem legile părţii noastre inconștiente pentru a fi în stare să le respectăm, pentru a fi în armonie cu natura noastră.

În mod evident sunt cunoscute diferenţele de ritm energetic în diferite ore ale zilei la diferite persoane dintre noi.

— Ticăiturile unui ceas care merge nu pot explica diferenţele ritmului energetic al organismului la diferite ore ale zilei.

Unii oameni sunt nevoiţi să se chinuiască dimineaţa după trezire pentru a se ridica din pat pe câtă vreme alţii zburdă de vigoare după trezire. Orele, lumina soarelui și porţia de cafea sunt pentru toţi aceleași de aceea diferenţele trebuie căutate în interiorul nostru în subconștientul nostru.

Ne întrebăm cum se face când unii oameni păstrează calmul și realizează proiect după proiect iar alţii oftează toată ziua pentru că sunt copleșiţi de lipsa de timp în faţa acelorași sarcini.

Formos este cunoscut sindromul pensionarilor în care ei plâng lipsa de timp deși nu mai au un ritm impus de

meserie sau profesiune. Acest fenomen nu poate fi explicat decât prin diferenţa de a sesiza trecerea timpului.

Secundarul ne anunţă prezentul care marchează trecerea; el nu poate marca trecutul și viitorul. Oamenii trăiesc de asemeni cu amintirile lor care pot fi supra numite „TIMPUL-DOSPIT” Posibilităţile noastre senzoriale privind orele variază, sunt înnăscute și neurofiziologii consideră că senzaţiile complexe referitoare la timp sunt un rezultat al educaţiei, mediului și geneticei.

Modalitatea fiecăruia dintre noi de a gândi despre timp, are influenţă asupra modului de a

— L percepe. Natura determină, modalitatea de funcţionare a creierului deci modalitatea de a percepe timpul însă diferenţele emoţionale legate de timp diferă de la om la om, de aceea, avem posibilitatea de a hotăra modalitatea de a petrece orele zilelor noastre, ritmul vieţii noastre.

Senzaţia personală asupra „TIMPULUI” va trebui să ne determine și planurile noastre de viitor dacă vrem să trăim în concordanţă cu natura noastră.

Este cunoscut că un trib indio-american din Anzi – Aymara-întrebat despre trecut, gândește contrar nouă. El arată în faţă pentru că

— Spune el-este ceea ce cunoaşte, ceea ce a trăit. Despre viitor spune el este orb și nu știe ce i se va întâmpla și de aceea Aymara sunt nici nu merita cel mai mic gând.

Motivat a fost Gotthelf Herder când gândea că cei mai mari tirani ai epocilor noastre sunt: timpul şi întâmplarea. Întâmplare este reevaluată de către filosofii timpurilor noastre. Fără „întâmplare” se pare că posibilităţile noastre de gândire nu s-ar fi putut dezvolta.

Și „timpul” trebuie să fie evaluat ca un prieten al nostru și capacitatea creierului nostru de a evalua timpul este o activitate cerebrală complexă.

Va trebui să învăţăm ce se poate face pentru a influenţa capacităţile noastre de a percepe intens dar pozitiv trăirile noastre.

Cum reacţionez eu la tactul evenimentelor din jurul meu?

Peisajul este viaţa care se scurge într-un ritm din ce în ce mai rapid; dar nu trebuie să ne și punem câteva întrebări?

După cunoștiţele neuro – fiziologilor de astăzi societatea ar trebui să sufere câteva schimbări nu numai să fie conștientă că învăţătorii și profesorii nu mai pot preda cu succes fără să cunoască sistemul nostru de mulţumire dar, societatea va trebui să realizeze că nu numai o terapie individuală va fi necesară în viitorul apropiat dar și o serie de măsuri care să diminuieze stresul-rectepoducţia de cortizolcare ne îmbătrânește precoce.

Deci o viaţă în armonie cu ritmul fiziologic individual.

Va trebui ca societatea să înveţe să cultive îndeletniciri pentru a reechilibra pierderile cauzate de grabă: să debată teme filosofice de dragul de a înţelege cum ticăie creierul nostru, să cultivăm dragostea de a asculta muzică clasică pentru a cultiva plăcerea de a asculta și a distinge muzica bună și pe placul fondului nostru genetic.

— Va trebui să învăţăm să savurăm trăirile pozitive.

— Să iâvăţăm să rămânem concentraţi pentru a crește randamentul eforturilor noastre spirituale.

— Să învăţăm să descoperim și să urmăm ceea ce spiritului nostru i-i place.

— Să învăţăm cum ticăie ritmul nostru individual. Cum ticăie ceasurile noastre biologice pentru că ele nu ne anunţă decât faptul că devenim somnoroși când obosim dar cum se întâmplă nu știm pentru că se fenomenele se Petre în subconștient.

— Noua cultură a timpului va trebui să recunoască faptul că fiecare om are ritmul său care ar trebui să fie respectat pentru că este stofa din care este făcută viaţa.

Întrebarea se pune cum va trebui să găsim totuși liniștea pentru a păstra un echilibru între uzură și regenerare fără pierderi inutile?

Va trebui să încercăm să înţelegem ce este dimensiunea cosmică a timpului, legătura existentă a noastră cu universul, în care de fapt se ascunde marea minune a sentimentului nostru faţă de timp.

Surse: Stefan Klein „Zeit” ISBN: 978 – 3 – 10 – 039610 – 5

14 FF

Formulele fericirii

Graţie rezultatelor cercetărilor din ultimii ani, omenirea poate răspunde la o serie de întrebări ce frământau minţile multora dintre noi, cum ar fi:

— Avem în creier un adevărat întrerupător pentru fericire?

— Este adevărat că un creier adult nu se mai dezvoltă?

— Cât de mult moştenim felul de a fi?

— Este banul factorul important al fericirii?

— Este mai bine „când îţi verşi focul?

Este adevărat că fiecare om îşi are propria sursă de fericire: unul e fericit când merge cu picioarele goale prin iarba plină de rouă, altul – când urcă spre vârful Ceahlăului, altul – când îşi ţine în braţe copilul sau nepotul, altuia îi aduce fericire o nouă maşină, altul se simte fericit ascultând concertul Nr21 al lui Mozart interpretat de Dinu Lipatti, un călugăr, dacă va avea posibilitatea să mediteze, va fi fericit.

Neurofiziologii moderni demonstrează prin cercetările lor, că plăcerea de a trăi şi existenţa emoţiilor sunt înnăscute.

Mişcarea sufletească de întâmpinare a unei plăceri, stările de extaz şi savurare, căldura fiorului de simpatie ce se percep, aparţin dotării de bază a creierului. Acestea sunt chiar necesare vieţii.

De fapt, oamenii pot fi fericiţi în orice circumstanţă, deoarece acestea determină mult mai puţin starea de spirit. Studii extinse au arătat, că fericirea nu este limitată nici de vârstă, nici de sex, nici de inteligenţă, nici de numărul de copii şi chiar nici de contul bancar.

Un om simplu în sudul Pacificului, pe insula Moreea, (unde am văzut cei mai mulţi oameni râzând în viaţa mea) are alte (dar nu mai puţine) motive să fie fericit decât un funcţionar în Hamburg. Pentru amândoi, ca şi pentru noi toţi, important este să folosim toate posibilităţile vieţii, să ne bucurăm de ele

„Mulţi oameni caută fericirea ca un om beat care nu-şi găseşte casa" – scria Voltaire – Ei nu o pot găsi, deşi ştiu că există.

Dacă un om ar vrea să devină pur şi simplu fericit, nu ar fi aşa de greu, **dar din păcate, el vrea să fie mai fericit decât alţii, pe care îi consideră în mod eronat mai fericiţi decât sunt în realitate.** Cu alte cuvinte, noi ne împiedicăm în propriile picioare.

Cum se explică strategiile naturale ale creierului uman, dovedite ca eficiente în câştigarea unui echilibru sufletesc, cu bună dispoziţie?

S-a constatat că cel ce este în stare să se bucure de micile clipe ale fiecărei trăiri pozitive, care poate gusta aceste stări sufleteşti plăcute îşi determină creşterea a noi terminaţii nervoase, indiferent de vârsta pe care o are.

Acest fenomen este răspunzător de tot procesul de învăţare la orice vârstă. Mai mult, aceste bucurii trăite reuşesc să înlăture, să spulbere frica şi tristeţea precum vântul negura. Iată deci că natura ne poate ajuta să trăim o viaţă mult mai plină de bucurii, dacă vom fi capabili să folosim aceste posibilităţi. Ne putem antrena centrii emoţiilor pozitive, admirând micile frumuseţi care ne înconjoară, sau gândindu-ne intens la momentele de fericire trăite. Starea de bună dispoziţie a sufletului şi a corpului sunt strâns angrenate între ele. Emoţiile au origine primară în corp.

Mişcarea fizică în general şi activitatea sexuală sunt de asemeni dovedite ca amelioratoare a stărilor de spirit.

Activitatea în general este binefăcătoare, iar inerţia – dăunătoare. Dacă nu avem o preocupare, grijile, frica şi tristeţea sunt prezente în aria conştientului mult mai intens. Conform legilor expuse, un scop oricât de mic, o

activitate oricât de mică, o realizare oricât de mică va fi un stimul al centrilor emoţiilor pozitive, cu diminuarea emoţiilor negative.

Dacă vei învăţa să admiri lucrurile frumoase, să guşti fiorul aşteptării unei fiinţe iubite, vei avea de câştigat. Savurarea unei bucurii poate fi accentuată prin antrenament.

Din contră, emoţiile negative ca (furia, mânia, tristeţea), nu pot fi atenuate prin strigăte, plâns sau alte forme de „vărsare a focului”, dimpotrivă.

Cine va fi capabil să-şi ţină sub control aceste izbucniri va fi recompensat.

Acest sistem al evenimentelor plăcute, declanşator al unor substanţe secretate de celule nervoase, se epuizează destul de repede şi de aceea şampania băută în fiecare zi nu ne mai satisface. Dacă repetarea trăirilor plăcute şi aşa nu este posibilă, stemul nostru, chiar dacă este atât de complicat, poate fi trişat dându-i o altă preocupare interesantă: o temă de studiu, o piesă muzicală, o activitate sportivă etc., Aceasta este o metodă sigură de a evita blazarea întrucât creierului nostru îi place diversitatea.

Aceste caracteristici ale sistemului nostru nervos sunt de luat în seamă şi în educaţia copiilor. Bunul meu prieten Paul Vasiliu, un pedagog de seamă, observase de mult că pe un copil nu-l interesează valoarea de cumpărare a unei jucării.

Interesele copilului – preferinţele lui şi poate efectul surprizei sunt mult mai importante. Sistemul neuroendocrin al omului este funcţional dacă individul are libertatea de a-şi hotărî singur soarta în conformitate cu caracterul său.

Însă cel mai important factor întru dobândirea mulţumirii sufleteşti, a fericirii rămâne dragostea şi prietenia fiinţelor din jurul tău. Toată atenţia şi dăruirea noastră exprimată anturajului nostru se întoarce ca recompensă către noi.

Aceste principii de bază sunt valabile pentru toţi

oamenii, dar cu variaţii în intensitate şi în consecinţă va trebui să **te cunoşti**

Pentru acest exerciţiu de autocunoaştere nu vei avea nevoie de niciun fel de aparatură sofisticată, va fi de ajuns să-ţi măreşti atenţia asupra reacţiilor tale cotidiene la diferite semnale – trăiri – şi să ai curajul să experimentezi cu ele. Nu te compara cu alţii pentru că tu eşti un unicat. Deşi sentimentele de frică, de bucurie, de tristeţe sunt prezente la toţi oamenii normali, motivele care îi fac să se declanşeze sunt diferite de la om la om.

Emoţiile sunt înnăscute şi mai vechi decât omul, deoarece substanţele umorale care le declanşează sunt prezente încă la insecte.

Fiecare om are preferinţe sau repulsii, pe care le-a învăţat şi care sunt rezultatul culturii, educaţiei şi biografiei fiecăruia. Acestea, la care va trebui să adăugăm anumite înclinări legate de moştenirea genetică, ne vor determina pe unii dintre noi să iubim opera, pe alţii muzica roc.

Pasiunile determină felul nostru de viaţă mai mult decât celelalte gânduri, pentru că ele sunt puternic ancorate în noi. Va trebui să găsim o formă de convieţuire onorabilă, pentru că ele reprezintă forma care ne poate conduce către fericire dar şi către nenorocire.

Acestea sunt motive serioase pentru a încerca să te cunoşti, să-ţi cunoşti **reacţiile imediate** – aşa cum te-a înzestrat natura. Analizele unor reacţii trăite de mult nu mai sunt valabile întrucât creierul nostru le-a modificat deja.

Găseşte-ţi răspunsurile care vor fi valabile numai pentru tine şi îţi vei găsi drumul corect.

Cum pe lume sunt peste 6 miliarde de oameni vor exista tot atâtea drumuri spre fericire.

Iată acum câteva modalităţi de a ieşi din melancolie

Ţine cont că este mult mai important **cum** vei trăi anumite momente decât **ce** vei trăi. Calitatea trăirii unui eveniment este legată de felul în care noi îl apreciem, şi nu

de calitatea evenimentului în sine.

Emoţiile pozitive, plăcute, trăite conştient, sunt capabile să atenueze, sau să spulbere pe cele negative şi să multiplice terminaţiile nervoase.

Nu ajunge să fii fericit, ci trebuie să fii conştient de momentele de fericire.

Aceste principii l-au determinat pe Giovanni Fava

— Un psihiatru italian – să le transforme într-un „credo” şi să le folosească în tratamentul oamenilor cu depresiuni.

Metoda este foarte simplă şi poate ajuta fiecăruia dintre noi. Ea constă într-un jurnal intim, cu notări a fiecărui moment de bucurie, de admiraţia unei flori, a unui copil, a unui animal, a unei cărţi citite, a unui film, de savurarea unei mâncări. Dovezile scrise nu pot fi refuzate de creier nici mai târziu, pentru că rămân negru pe alb.

Rezultatele au putut fi înregistrate, obiectivizate, cu aparatură modernă.

Dacă înaintea tratamentului celulele nervoase în activitate dădeau impresia unei orchestre de amatori fără dirijor, după tratament se putea vorbi de a adevărată armonie.

În consecinţă, fii atent la micile frumuseţi din jurul tău, dacă vrei să fii fericit. Mulţi dintre noi neglijăm acest lucru. Acum ai aflat ce importanţă capitală au ele.

Rabindranath Tagore recunoştea scriind: Ani de-a rândul am colindat

Am văzut mări şi oceane

Dar n-am fost în stare să văd Frumuseţea picăturilor de rouă

Pe firele de iarbă din faţa bordeiului meu.

Şi noi avem nevoie de un cult al fericirii şi pentru faptul că emoţiile negative sunt capabile să scadă imunitatea, şi deci, să mărească posibilitatea de a deveni bolnav. Oamenii fericiţi sunt şi mai creativi, cum o dovedesc mai multe studii; ei pot dezlega probleme mult mai repede.

Fericirea face să crească inteligenţa nu numai pentru

o clipă, ci pentru multă vreme. Sentimentele pozitive fac să crească terminaţiile nervoase – legăturile dintre celule nervoase în

98 sfârşit, oamenii fericiţi sunt şi mai prietenoşi. Ei sunt capabili să împărtăşească cunoştinţele cu drag şi să ajute la nevoie. **Deci, fericirea este un scop al vieţii dar în acelaşi timp şi o modalitate care te va ajuta să trăieşti o viaţă mai bună.**

Şi pentru că în acest capitol ai aflat că cel mai important factor în găsirea unui echilibru sufletesc spre fericire constă în relaţiile de dragoste şi prietenie dintre semenii tăi care te înconjoară, vei face cunoştinţă, în capitolul următor cu cele 25 de reguli ale lui Forni.

15 FA 99

FORMULELE AMABILITĂŢII

Aceste reguli au menirea să te convingă să faci din amabilitate un obiectiv pe care să-l plasezi în centrul comportamentului tău.

— Ele au o tangenţă cu cartea Aureliei Marinescu „Codul bunelor maniere”. În aceste câteva pagini este totuşi vorba de ceva mai mult. Este vorba de regulile de amabilitate care vor fi în stare să-ţi îmbunătăţească nivelul calitativ al vieţii.

Trei lucruri sunt importante în viaţa omenească spunea Henri James: „să fii prietenos, să fii prietenos şi… să fii prietenos”.

Timpurile pe care le trăim sunt într-adevăr fără eroi, fără conducători în care să credem, cu puţine viziuni pline de altruism, cu mulţi oportunişti, egoişti. Trăim o viaţă plină de stres în care alergăm când trebuie dar şi când nu trebuie. E o realitate tristă în care totuşi, citind cartea A. Marinescu, poţi învăţa să devii un om manierat. Forni însă, poate mai mult cu mesajul său, vrea să te schimbe profund, vrea să te determine să găseşti resursele de a crede în ceva care te va conduce la succes şi fericire. Şi aceasta numai datorită comportamentului tău faţă de cei din jur. Nu tăgăduim că alegerea cravatei sau a cămăşii nu are importanţă. Dorinţa lui Forni şi a mea este de a te face

să înţelegi că mai important este ca fiinţa ta să degaje bunătate, prietenie şi să nu provoace durere.

„Buna manieră are valoare dacă porneşte dintr-o inimă caldă”, spunea Emerson.

Cum ţi-am subliniat şi în capitolul anterior, cel mai important factor în realizarea unui echilibru sufletesc îl constituie relaţiile dintre oameni. Repet aceasta, pentru că vreau să ştii să preţuieşti oamenii din jurul tău. De această interdependenţă este legată fericirea ta. Aşadar, secretul fericirii nu este altceva decât amabilitatea plecată din inimă.

Surse: Peter Gadol „The long rain. New York 1998 şi M. Scott Peck”, Ein wunderbarer Weg” München Goldmann, 1999

Ce este amabilitatea – politeţea?

Lista dezordonată ce urmează cuprinde răspunsurile studenţilor notate de

P. M. Forni.

— Respect faţă de alţii, tact, a lua parte (la durere sau bucurie), egalitate, respect faţă de sentimentele altuia, corectitudine, a fi un om de treabă; a fi atent, respect faţă de părerea altuia, a fi un bun ascultător, a fi demn de încredere, omenos, a şti să cedezi corectitudine, a avea stăpânire de sine, a fi prietenos, a fi ocrotitor, tolerant, a avea responsabilitate civică, a fi împăciuitor. Această listă ne spune că: politeţea este complexă şi demnă de lăudat. Ea este strâns legată de prietenie, de omenie, de blândeţe, de pace.

Amabilitatea presupune interesul deosebit pentru binele celor din jurul tău şi al obştii în care trăieşti. A spune „vă rog”.

sau „mulţumesc”, a scădea intensitatea vocii pentru a nu deranja pe alţii, a iniţia o colectă pentru grădiniţa din cartier, a ura bun venit unui vecin nou, a asculta atent pentru a putea înţelege şi ajuta la nevoie, a putea să te stăpâneşti, a ridica o coajă de banană sau o cutie goală de ţigarete de pe stradă după un ne educat care nu a învăţat încă să caute un coş de gunoi, a fi în stare să-ţi recunoşti

vina, a refuza să participi la o bârfă calomnioasă, a indica drumul bun unui necunoscut care s-a rătăcit, a-l atenţiona pe cel din spatele tău în avion înainte de a-ţi da spătarul înapoi, a sta pe dreapta unei scări rulante –, toate acestea sunt pătrunse de spirit de amabilitate, de omenie, de bun – simţ şi, fără discuţie au ceva comun cu „manierele” Cuvântul maniere vine de la latinescul

„Manus” (mână) deci are legătură cu mâna noastră pentru că în concordanţă cu voinţa noastră, cu sufletul nostru, mâna poate lovi sau ajuta, răni sau alinta, distruge sau vindeca.

Surse: P.M. Forni „Choosing Civility” bei St. Martin’s Press, New York.

Cum putem învăţa să iubim, să iradiem căldură sufletească?

Omul este o fiinţă în stare să înveţe să-şi îmbunătăţească aptitudinile. El poate învăţa să fie decent, să fie plin de tact, să ofere cu plăcere – nu numai să primească – şi poate învăţa şi… să iubească. Ce trebuie să facă pentru aceasta? Tot aşa cum a învăţat să scrie, să citească, să înoate sau să meargă cu bicicleta va putea învăţa şi să iubească.

Va trebui deci să se formeze în acest scop; să treacă peste bariera nevoilor proprii şi, să se gândească şi la nevoile altora, care au mai puţin. Numai aşa va avea şansa de a înţelege ce înseamnă iubirea. Şi cum spuneam mai sus, dacă această politeţe nu este numai una de complezentă ci porneşte din inimă, el va putea iubi chiar şi oameni care nu îi sunt apropiaţi. Te vei întreba poate cum vei putea învăţa să iubeşti dacă experienţa ta privind relaţiile cu oamenii este atât de dureroasă. Este adevărat că nu putem avea controlul deplin asupra întâmplărilor vieţii, dar prin comportamentul nostru vom putea preveni şi influenţa în bine derularea neplăcută a lor. Acest fel de a fi politicos în relaţiile cu oamenii este recunoscut ca eficient. În romanul „Die goettlichen Geheimnisse der Ya-Ya Schwestern” a lui Rebecca Wells, eroina principală Sidalee, primeşte de la mama sa Vivi, ca răspuns conclusiv

la plângerile sale, următorul sfat: „Încearcă să dăruieşti blândeţe sufletească şi uită de iubire o vreme, pentru că nimeni nu ştie cu adevărat să iubească dacă soarta a fost vitreg cu el”. Va trebui deci să fim mai întâi blajini unii cu alţii pentru că acesta este alfabetul care te va învăţa să treci peste egoismul tău, te va învăţa să iubeşti şi vei putea spera ca ceva din bunătatea ta să se răsfrângă sub formă de dragoste şi asupra ta.

Reguli de politeţe – scrie Forni, au existat într-o formă sau alta de foarte multă vreme.

Ele apar în textele tuturor religiilor, de la cele ebraice la cele creştineşti, de la cele ale lui Confucius la hinduistice şi islamice. Pot fi găsite în perioada Renaşterii ca texte caracterizând un om nobil şi o femeie ideală, în perioada victoriană, ca şi în lucrările filosofilor de la Platon la Kant. Literatura modernă reia sub nenumărate forme regulile de politeţe în anumite circumstanţe.

Putem remarca grija deosebită a autorului, pe de o parte, de a condensa această înţelepciune care a dăinuit peste secole, în 25 de reguli, iar pe de altă parte grija deosebită de a le actualiza trecându-le prin experienţa sa ca profesor şi cetăţean al timpurilor noastre, cu un scop clar **de a ne ajuta să ne schimbăm caracterul – năravul – nu numai părul; deci să nu rămânem lupi.**

Regula nr. 1

Fiţi atenţi

„O clipă este valoroasă în viaţa a doua sau a mai multor persoane când ele îşi acordă atenţia reciprocă cuvenită”, a spus Edward M. Hallowel

Într-un culoar al unei şcoli, o grupă de copii zgomotoşi ajungă în faţa unei uşi închise. O fetiţă realizând că în spatele uşii s-ar putea desfăşura o lecţie sau un examen, face gestul cunoscut cu degetul în faţa gurii. Un gest mic, dar plin de înţeles. Fetiţa a reuşit cu ochii spiritului, să presupună ce s-ar putea petrece în spatele uşii şi să acţioneze datorită calităţilor sale empatice impulsionate de o clipă de atenţie. Dacă suntem capabili de această clipă, putem înţelege ce se petrece în jurul

nostru. Putem auzi că un copil plânge undeva şi poate are nevoie de ajutor, putem sesiza că un coleg are nevoie de o încurajare. Rutina ne adoarme atenţia**.** Dacă trecem prin viaţă ca un avion care este pilotat automat, nu vom putea da atenţia cuvenită oamenilor care ne înconjoară, **deci, fii atent la ce se petrece în jurul tău**.

Surse: Rebecca Wells, traducerea germană de Renate Reinhold – München Ed. Goldmann 1999 pagina 7

Tu nu vorbeşti cu un coleg, ci cu cel care este necăjit de două zile pentru că pisicuţa lui este bolnavă; sau nu vorbeşti cu un coleg ci cu cel care ţi s-a plâns că nu a înţeles tema citită ieri şi poate tu ai priceput-o mai bine şi îl poţi ajuta.

Dacă vei învăţa să fii atent la ce se petrece în jurul, tău vei putea interpreta corect şi fenomenul toleranţei. Nu pretinde ca lumea întreagă să-ţi tolereze ieşirile din comun, ci tu va trebui să tolerezi dorinţa lor de a nu fi deranjaţi de tine.

Atenţie înseamnă şi o victorie împotriva lenei, a nepăsării şi a absenţei totale a gândirii. Atenţia ne măreşte posibilitatea de a aprecia existenţa justificată în viaţa noastră, a celor care ne înconjoară. Ea mai înseamnă şi depăşirea eului şi ne dă posibilitatea de a imprima vieţii o valoare mai mare. Dacă un coleg îţi acordă atenţia lui, trebuie interpretat ca un gest de preţuire şi să-l onorezi.

Atenţia înseamnă şi dorinţa noastră de a fi siguri că acţiunile şi reacţiunile noastre sunt concordante cu simţămintele noastre. Atenţia priveşte deci întotdeauna, în două sensuri: spre interior şi spre exterior, în sensul că în exterior examinează lumea, iar în interior examinează spiritul nostru.

Să presupunem că cineva – un coleg – te-a jignit. Mai întâi inspiră adânc, fii o clipă atent şi analizează motivul pentru care a făcut-o. A fost oare fapta lui, cu totul şi cu totul fără temei? În acest caz nu merită să te enervezi, pentru că fapta lui nu te poate lovi cu nimic. Dacă însă a avut oarecum dreptate, chiar dacă reacţia lui a fost discrepant de exagerată, vei avea posibilitatea, cu calm şi

chibzuinţă, să-ţi ceri iertare în mod sincer.

Forni descrie un seminar cu studenţii săi în care se discută o problemă deosebit de simplă. El presupune că iau împreună masa la cantina Facultăţii şi roagă ca cineva să-i dea solniţa cu sare. Unul dintre studenţi răspunde prompt: „Bineînţeles că vă voi înmâna imediat solniţa" şi…? întrebă el făcând o pauză. Un alt student spune: „Vă voi da sarea şi piperul împreună". În cărţile de bună purtare nu vei găsi de ce această a doua variantă este corectă. Al doilea student s-a gândit ceva mai departe, presupunând că profesorul va avea nevoie şi de piper, chiar dacă el nu a cerut. Pentru orice străin de la masă va fi mai uşor să găsească sarea sau piperul, dacă acestea sunt împreună. Deci comportarea lui are o componentă etică care presupune atenţie şi gândire. Dacă vei fi un egocentric vei fi opusul lui. Studenţii au povestit mai departe şi au dezvoltat adevărate idei moral – filosofice plecate de la acest mic gest.

Surse: Joshua Halberstam: Everyday Ethics: Inspired Solution to Real-Life Dilemas. New York: Penguin, 1994.

Regula nr. 2

Recunoaşte existenţa celor din jur.

„Toate tratativele care au loc într-o societate ar trebui să aibă loc sub semnul recunoaşterii şi respectului celor prezenţi".

a spus George Washington

Recunoaşte existenţa oamenilor care te înconjoară şi importanţa lor pentru tine, simţămintele lor şi ceea ce fac ei pentru tine. Sentimentul de recunoaştere a unei persoane are diferite forme: a-i cunoaşte numele, a-i adresa un compliment sincer, a organiza o mică conversaţie de bun sosit pentru un nou venit, a ţine uşa deschisă pentru cel ce vine după tine, a-i mulţumi sincer cuiva sau, simplu, a-i adresa un salut. Proaspăt sosit în California, Forni povesteşte ce plăcut impresionat a fost, când a observat, că în autobuz călătorii se urcau cu „bună dimineaţa" şi coborau urându-i şoferului o zi bună în continuare.

A început şi el să-i examineze pe şoferi, să le dea deci importanţa cuvenită, să le recunoască personalitatea. Un salut este într-adevăr forma cea mai simplă de a recunoaşte existenţa unei persoane, a unei fiinţe umane. Este puţin, dar este totuşi ceva din materia din care este făcută politeţea. Uneori „după o zi încordată, plină de necazuri, nu avem chef să fim acostaţi de un vechi cunoscut şi ne facem că nu-l vedem sau aşteptăm de la el să ne salute, parcă am pierde din prestanţa noastră dacă am fi salutat noi mai întâi, ceea ce de fapt este o prostie.

Iată un exemplu de triplă nepoliteţe.

Pe când, grăbită, doamna Protopopescu se afla la coadă într-o librărie, o tânără lipsită de educaţie, ignorând pe toată lumea se înfige în faţă. Această atitudine jignitoare răneşte de trei ori. Mai întâi, grăbită, doamna Protopopescu va trebui să aştepte mai mult până îi va veni rândul. Doamna Protopopescu a fost rănită şi pentru că prezenţa ei a fost ignorată. Acum începe să mocnească şi să se întrebe dacă un conflict merita să fie declanşat. Deci fiecare nepoliteţe crasă, poate declanşa un conflict cu adversarul, dar şi cu tine însuţi, ceea ce poate să fie tot atât de dureros.

Surse: Bitte recht hoflich! Berlin 2002 ISBN 3 – 502 – 14206 – 8

Regula Nr 3

Mai întâi gândeşte numai bine despre omul din faţa ta.

„**Î**n faţa unui om să fim ca şi în faţa unui tablou.

Să-l plasăm în lumina cea mai bună!” a spus R.W. Emerson

Fii generos cu aprecierile tale, pentru că generozitatea poate fi dovada că şi tu ai un înger interior, o scânteie din Divinitate care te îndeamnă să fii generos. Citându-l pe Apostolul Paul din scrisoarea sa către hebrei, Forni mărturiseşte că entuziasmul energia sa ca profesor o are şi pentru că el pleacă de la premiza ca toţi studenţii săi sunt oameni buni, interesaţi cu adevărat, capabili de eforturi deosebite, dornici să înveţe cât mai mult. Gândind

aşa, el se simte provocat la întrecere şi se pregăteşte cu conştiinciozitate pentru a fi şi el bun. Se înşală câte o dată?

Poate, dar atâta vreme cât observă că cei care nu sunt în frunte, se străduiesc şi reuşesc să-şi îndeplinească îndatoririle, pentru un profesor este de fapt răsplata cea mai mare. Forni, care şi-a făcut un crez din această regulă, povesteşte că, de câte ori face cunoştinţă cu cineva, are emoţii şi se întreabă dacă nu cumva de această dată va face o descoperire şi noua cunoştinţă va intra în viaţa lui ca o fiinţă deosebită, cu inimă caldă. Aceasta îi oferă bucurie. El apreciază inteligenţa, şarmul frumuseţii, dar ceea ce îl emoţionează este o inimă caldă – un om de pus la rană, cum zicem noi. Desigur că nu toţi oamenii pe care îi cunoaşte au o inimă caldă, cu toate acestea el pariază cu el însuşi că persoana nou – cunoscută va fi amabilă cu el. El este convins că procedând aşa, noua cunoştinţă va simţi provocarea la întrecere şi că experienţa de viaţă în orice caz va însemna un câştig.

Eşti mulţumit de tine? Dacă nu, eşti mulţumit hotărăşte-te, corectează-ţi părţile care te fac să fii nemulţumit, dar nu tergiversa, pentru că ceea ce te nemulţumeşte ţi se citeşte pe faţă şi îi va determina pe cei din jurul tău să te nedreptăţească.

Sau altceva: la serviciu ţi s-a schimbat şeful. În câteva zile eşti convins că nu vă veţi înţelege, îi atribui omului defecte printr-o simplă prezicere?

Nonsens! mai întâi va trebui să-i dai o şansă gândind pozitiv despre el. În acest fel îţi vei uşura viaţa, iar el va simţi acceptanţa ta şi va şti că se va putea bizui pe colaborarea ta.

În încheiere, va trebui totuşi să rămâi cu picioarele pe pământ. Chiar dacă vei aplica cu perseverenţă această regulă – a III-a – de a pleca de la premiza că toţi oamenii sunt buni –, nu merită să le încredinţezi viaţa sau sume importante de bani.

Regula Nr. 4

Ascultă atent pe interlocutorul tău.

Ne facem de multe ori vinovaţi neascultându-i cu atenţie pe partenerii noştri de discuţie. Care sunt motivele? Necesitatea de a ne pune în scenă, faptul că noi ne iubim pe noi mai mult, deci narcisismul, egoismul. Dacă intervenim brutal într-o discuţie, întrerupând, îl aruncăm pe partener de pe scenă având impresia că luăm controlul şi asupra discursului lui. Chiar şi o simplă manevră de distragere a atenţiei are un rol asemănător unei întreruperi. Iată un mic exemplu: curând întors dintr-un concediu petrecut în Grecia, prietenul meu începe să povestească. În loc să-l las să-şi depene amintirile intervin cu părerile mele despre Grecia.

Rezultatul: toată povestirea prietenului s-a transformat în povestea mea printr-un gest de nepoliteţe.

Un alt exemplu, în care scena se petrece în cantina întreprinderii. Petre povesteşte că i-a reuşit o mică inovaţie cu efect pozitiv asupra firmei. Marcel nici nu-l lasă să termine pentru că deja el, ca programator experimentat, are ceva şi mai important în proiect. O mâhnire se aşterne în inima lui Petre. Un caz clar de lipsă de sensibilitate, o abatere de la bunele maniere şi un motiv sigur ca Petre să-l şteargă pe Marcel de pe lista prietenilor săi.

Suntem deci inapţi de a fi buni ascultători atâta vreme cât nu suntem în stare să trecem peste egoismul nostru şi să-l ascultăm cu atenţie pe vorbitor, pentru a-i onora prezenţa de om şi prieten, sau poate de a fi în stare a-i înţelege bucuria trăirilor, sau uneori a-i fi de ajutor, dacă a fost vorba de un necaz povestit.

Cum să procedăm? Va trebui să ne impunem de a nu ne gândi la nimic altceva decât la ceea ce se vorbeşte, deci să ascultăm. Va trebui să ne zicem în gând: acum voi fi atent la orice cuvânt, acum îmi voi lua timpul necesar pentru a-mi asculta prietenul. Dar a asculta înseamnă şi a putea să taci conştient, înseamnă a pregăti atmosfera prielnică necesară deconectând televizorul, celularul aparatul de radio. Conlocutorul va observa că ţi-ai luat cu drag şi în serios rolul de ascultător. Importante sunt

contactele vizuale, un mic gest cu capul ce poate semnaliza o aprobare sau mirare. Uneori putem zice un… Da! Sau… Da? Sau „interesant” sau „asta n-am ştiut-o”!

Deci putem fi şi ascultători activi, dacă nu avem altceva în cap decât dorinţa de a-l înţelege deplin pe povestitorul nostru, fără să ne gândim la noi. Mai înseamnă a fi în stare să deosebim ce este important de ce este mai puţin important în veştile aflate. Înseamnă a şti să punem întrebări la temă, sau să enunţăm posibilităţi de rezolvare a problemei, sau alternative valabile etc. În concluzie rolul de ascultător nu este uşor.

Este un etalon ce îţi poate cântări doza de omenie, prietenie şi compasiune.

Regula nr. 5 Atrage-ţi colaboratori

„Noi avem nevoie de oameni în jurul nostru, care să ne provoace la competiţie, să ne încurajeze, să ne stimuleze şi să ne ajute să realizăm lucruri mari” Glenn van Ekeren

Una din dorinţele fiecăruia dintre noi este să fie acceptat într-un grup: de joacă, de întrecere sportivă, de cercetare ştiinţifică, sau al unui club. În grup omul se simte ocrotit, se orientează mai uşor, de aceea orice vorbă aruncată în glumă sau în serios cu scopul de a ţine la o parte pe un membru al grupului, doare – nu uita!

O parte a identităţii noastre se formează în grup.

Colegii de la grădiniţă, de la şcoală, de la universitate, ca şi cei din armată te vor influenţa într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcţie şi de puterea personalităţii tale.

Dacă vei şti să-l respecţi pe fiecare dintre membrii grupului, dacă vei şti să-i tratezi egal, îi vei câştiga în calitate de colaboratori. „Secretul cel mare, Eliza, nu este să ai maniere bune sau rele, ci să fii în stare să tratezi toate fiinţele umane cu aceeaşi manieră.

Altfel spus: în cer, nu există diferenţe de ranguri sau clase”, scria George Bernard Schaw.

Oare asta ar însemna ca în viaţa de toate zilele să nu putem stabili niciun fel de graniţe? Bineînţeles că avem

dreptul la sfera noastră intimă. Fiecare vietate are şi profită de această necesitate biologică. Va trebui însă să facem aceasta cu tact, cu bun – simţ, fără să dăm impresia că vrem să fugim de cineva.

A-ţi atrage colaboratori pentru o reuşită comună înseamnă, a avea doza de respect pentru cei din preajma ta.

Din păcate, o armă destul de folosită în jocul puterii la orice nivel al societăţii este afişarea făţişă a lipsei de respect pentru ceilalţi.

Un gest reprobabil, în cantina şcolii: venind cu tava în mână, un coleg se aşază la masa noastră, iar altul se scoală în acelaşi timp şi părăseşte masa în mod ostentativ, pe motiv că nu-l poate suporta pe noul venit. Gestul răneşte şi nu aparţine unui om de omenie.

În romanul său „Fundburo" („Oficiul de obiecte pierdute"), Siegfried Lenz înfăţişează o scenă deosebit de dureroasă pentru Feodor Lagutin, un matematician başkir aflat într-un schimb de experienţă în Germania, când un cuplu de la o masă vecină remarcă maliţios cu voce tare că „miroase a capră". Rana produsă l-a determinat să părăsească imediat Germania.

În multe instituţii se formează „bisericuţe" „bine cunoscute", în stare să deprime, să îmbolnăvească, să-i determine chiar pe cei marginalizaţi să părăsească instituţia.

Efortul de a accepta să lucrezi cu cineva care nu-ţi este deosebit de simpatic nu este numai civilizat dar şi înţelept.

Iată acum o listă de sfaturi:

Examinează din nou antipatiile tale. Sunt toate bazate pe dovezi sigure sau sunt legate numai de anumite păreri neîntemeiate? Nu e posibil să-ţi fi schimbat opinia între timp?

Încearcă să întreţii o discuţie cu cel pe care nu-l placi de loc.

Înfrânge-ţi reţinerea şi petrece câteva minute cu cineva pe care îl consideri neinteresant.

Dacă vorbeşti în faţa unui grup, adresează-te pe rând fiecăruia dintre ei, dacă e posibil.

Dacă vei organiza o seară de convorbiri, alege teme care să nu-i excludă pe unii din participanţi.

Dacă cineva vine mai târziu, fă un rezumat al discuţiilor ce s-au purtat până atunci.

Dacă vei avea funcţia de „moderator” încurajează pe toţi participanţii.

Dacă vorbeşti mai multe limbi, alege-o pe cea pe care o înţeleg toţi participanţii.

Salută pe noul venit în grupul tău.

Dacă un coleg este nou în oraşul tău, arată-i câteva lucruri care îl vor ajuta să se descurce mai uşor în noua situaţie.

Încearcă să-ţi dezvolţi interesul şi pentru alte culturi străine ţie.

Regula Nr. 6

Exprimă-te prietenos.

„Un cuvânt prietenos este ca o zi frumoasă de primăvară”.

proverb rusesc.

O exprimare plină de menajamente, prietenoasă aparţine bunei-cuviinţe şi înseamnă de fapt să fii conştient că vorbeşti cu o fiinţă umană care poate fi rănită de tonul tău. Va trebui să nu subestimezi niciodată această putere a cuvintelor tale. Va trebui să te gândeşti în permanenţă că aşa ceva s-ar putea întâmpla. Cuvintele tale prietenoase vor îmbunătăţi microclimatul în care trăieşti. Dar să nu uiţi că o tăcere este mai plină de tact câteodată.

Dacă vei introduce o nouă perspectivă ce va aduce un câştig, cuvintele tale vor fi mult mai valoroase decât o tăcere.

Dacă vei considera că discuţia trebuie dusă mai departe, dă exemplu şi etalează ceva din experienţa ta.

Vorbeşte rar şi clar, ca să poţi fi uşor înţeles, evită vorbele de prisos. După ce ţi-ai expus punctul de vedere, fă o mică pauză şi sesizează dacă cineva nu vrea să-ţi pună o întrebare, sau să comenteze, completeze. Intensitatea vocii

va trebui de asemeni dozată pentru a nu deveni amenințătoare. Dacă eşti într-adevăr enervat va trebui să explici în mod logic motivul iritării tale.

Dacă vei aluneca într-un conflict, rămâi fair. Nu te exprima niciodată neprietenos şi nu face referire la niciun fel de grup discriminatoriu. Într-o conversaţie politicoasă nu este niciodată loc pentru înjurături sau bârfă. Aceste vulgarităţi înjosesc limba, sunt insultătoare şi nu au ce căuta în vocabularul unui om de lume. Nu pune pe nimeni într-o situaţie jenantă cu cuvintele tale.

Respect şi politeţe înseamnă de a nu transforma pe nimeni în ţintă de aruncat cu pietre. Cuvintele prietenoase realizează un scut ocrotitor împotriva atacurilor neprietenoase. Însuşindu-ţi această artă de a te exprima, îţi vei îmbunătăţi calitatea legăturilor tale cu oamenii şi implicit calitatea vieţii tale cotidiene.

Lauda de sine într-o expunere este cu totul şi cu totul interzisă.

Contactul vizual care însoţeşte o exprimare aduce mai multă viaţă şi înţelegere în expunerea ta.

Uneori o atingere uşoară a braţului celui din faţa ta vă va apropia sufleteşte. Exprimările prietenoase vor trebui însoţite şi de un zâmbet din inimă, care este aducător de prieteni, dar şi de sănătate pentru tine. Neurofiziologii spun că cine zâmbeşte din inimă

— „până la ochi” – devine fericit.

Regula nr. 7

Evită exprimări negative despre alţii.

Am fost întotdeauna mândru şi am povestit peste tot că pe una din bunicile mele, care a trăit 97, de ani nu am auzit-o în viaţa mea niciodată vorbind de rău pe altcineva. O femeie simplă care nu-l citise pe Forni, dar care avea cu adevărat calităţile unei creştine.

Care sunt motivele mai frecvente pentru care ne exprimăm negativ despre semenii noştri?

Fiind cu totul nesiguri de valorile noastre, transferăm asupra altora ceea ce credem despre noi. Un tablou de loc măgulitor.

În momentul când descoperim la alţii greşeli pe care le considerăm străine de noi, ne simţim bine.

Când concurăm cu cineva şi cealaltă persoană nu reuşeşte să strălucească, avem impresia că strălucirea noastră creşte.

Este mai puţin dureros şi mai uşor să ne ocupăm de rezolvarea greşelilor şi problemelor altora, decât de ale noastre.

— Ne răzbunăm, pe cei care au comis o nedreptate cu noi, diminuându-le calităţile.

Sau încercăm să ne întărim poziţia în grup, etalând ceea ce am descoperit, ca mare secret din viaţa cuiva.

Criticând pe cineva care nu este de faţă, avem impresia de a organiza un mic complot la care facem şi pe alţii părtaşi. Avem impresia că ne vom întări poziţia în grup? Greu de imaginat. Cei ce te aud, se vor întreba când le va veni şi lor rândul şi vor mocni de furie.

Tot atât de reprobabile sunt şi scrisorile anonime, sub orice formă ar fi ele.

Şi dacă cineva gândeşte că folosind noua tehnologie poate rămâne într-adevăr ne descoperit, se înşală amarnic.

Va trebui să nu uiţi de asemeni că foarte multe acte de violenţă stau la baza unor exprimări lipsite de amabilitate, deci s-ar putea ca şi tu să devii victima comportamentului tău.

Argumente contra bârfei:

Când vorbeşti pe cineva de rău, în primul rând îi răneşti reputaţia, sentimentele lui faţă de tine şi va trebui să ştii că mai de vreme sau mai târziu va afla de fapta ta.

Aprecierile tale negative îi vor influenţa şi pe alţii să dezlănţuie aprecieri negative, care vor avea mai puţine legătură cu realitatea şi mai mult cu aprecierile tale.

Cei ce te vor auzi bârfind te vor condamna. Va trebui să ştii că încercând să strici reputaţia cuiva, vei reuşi să ţi-o strici şi pe a ta.

Critica în lipsă celui vizat este o laşitate. cel criticat neavând posibilitatea să se apere.

Cum va trebui să reacţionăm corect dacă cineva

începe să bârfească pe cineva care nu se află de faţă?

— Poţi părăsi imediat încăperea…

— Tăcere absolută, când remarcă a fost scurtă şi anodină.

— Afirmi imediat ceva pozitiv despre victimă şi schimbi discuţia.

— Poţi afirma cu tărie că viaţa privată a victimei nu te interesează şi că nu te simţi bine fiind nevoit să iei parte la această discuţie cu care nu eşti de acord.

— Dacă vei reuşi să-ţi faci un crez din a nu vorbi de rău pe nimeni, vei avea mult mai mulţi prieteni şi oameni care te vor ajuta la nevoie.

— Forni este fascinat şi de expresia engleză „make nice" Este o expresie folosită de părinţi pentru copiii care se ceartă şi se poate traduce liber: „aveţi-vă ca fraţii, împăcaţi-vă". Porunca presupune o acţiune de convieţuire activă din partea fiecăruia dintre participanţi. Şi noi, adulţii, va trebui să ne spunem mai des acest lucru, să ne impunem convieţuiri paşnice, fără bârfă. Desigur, aceasta necesită un efort moral, va trebui să-l transformăm într-o dorinţă personală, dar acest obiectiv atins înseamnă o treaptă superioară, înseamnă un triumf asupra proastelor obiceiuri, asupra unei moralităţi reprobabile, treaptă superioară de care vom putea

Surse: Red Abelson", By the Water Cooler în Cyberspace, the Talk Turns Ugly», New York Times, 29.4.2001

Regula nr. 8

Acceptă lauda şi laudă mai departe.

„Dorinţa de a ni se recunoaşte meritele este adânc înrădăcinată în conştiinţele noastră".

a spus Williams James.

„Eu pot trăi două luni dintr-un compliment frumos".

a spus Mark Twain

— Lauda sinceră, în opoziţie cu lauda linguşitorilor, este o dovadă a unei trăsături de caracter ce aparţine politeţii.

A lăuda copilul căruia îi reuşeşte ceva este o

necesitate absolută a dezvoltării personalităţii sale.

Reţinerile noastre de a lăuda sunt legate de o teamă de a nu pierde controlul. Cu cât ne vom obişnui să lăudam mai des, cu atât vom avea posibilitatea de a constata, că teama noastră a fost de fapt neîntemeiată. Vom ajunge să fim fericiţi constatând că putem face pe alţii fericiţi cu laudele noastre sincere.

Iată acum câteva motive bune, ce ne pot determina să dăruim oamenilor cu care venim în contact, această formă generoasă de politeţe.

Când împărţim cu cineva ceea ce noi gândim despre el, ne descoperim gândurile noastre şi implicit ne consolidăm legăturile cu persoana respectivă.

Dacă spunem cuiva: „ceea ce faci tu este fantastic”, îl vom încuraja, îi vom impulsiona creativitatea şi puterea de muncă cu afirmaţia noastră.

Mulţi oameni sunt nesiguri de ceea ce sunt în stare să facă – de talentele lor – Aprecierea din partea semenilor le va mări încrederea în propriile capacităţifactor atât de important din punct de vedere emoţional.

Timp de secole, oamenii au avut probleme cu arta de a lăuda, vorbindu-se adesea de complimente care nu le delimitează de formulele triviale. O laudă sinceră va trebui răsplătită cu „un mulţumesc” şi, poate, cu o scurtă remarcă de modestie.

Câteva reguli sunt de recomandat.

— Nu face niciun compliment pe care nu-l consideri sincer meritat.

— Nu face nicio abţinere de la un compliment pe motiv că aprecierile tale sunt din alte împrejurări, deja cunoscute.

— Nu confunda un compliment cu o ocazie de a-ţi etala în mod bombastic cunoştinţele.

— Nu te grăbi să refuzi un compliment, gestul putând fi interpretat ca falsă modestie, sau din teama de a nu te obliga prea mult.

— Va trebui să fii atent la formularea corectă a unui compliment. Înainte de formulare să te întrebi care sunt

motivele pentru care această persoană merită aprecierile tale deosebite. Va trebui să dovedeşti că eşti sincer, că într-adevăr cuvintele tale reflectă ce gândeşti. Cu cât vei vorbi mai concret, cu atât valoarea complimentelor tale va creşte pentru persoana lăudată.

Regula Nr. 9

Fii capabil de a respecta şi un „nu”.

„Adevărata legătură dintre oameni este dată de respectul reciproc” a spus Gilbert Keith Cherteston. Dacă un invitat a spus un „nu”, ideea de a nu accepta acest „nu”, nu ar fi de loc fericită şi, în plus, ar însemna şi o lipsă de stil. Acceptarea unui „nu”, este una din elementarele reguli ale respectului reciproc. Va trebui să renunţi la întrebări explicative, ce pot avea sensul unor insistenţe, sau al unor acuzaţii. Insistenţele tale impertinente pot fi considerate ca lipsite de şarm. Poţi să răspunzi simplu: „Poate data viitoare”... A accepta un „nu”, este şi cheia bunelor relaţii de dragoste. Fii realist în aşteptările tale. Este normal lucru, ca persoana pe care „ai pus ochii”, să nu aibă sentimente pentru tine. Fenomenul este foarte complicat, dar poate fi simplificat comparându-l cu fenomenul de afinitate sau respingere dintre elementele chimice. Persoana nu are nimic împotriva ta, dar nu are valenţe libere pentru tine şi aceasta nu este în niciun caz motiv de supărare. Fii gata de a accepta această eventualitate. Acelaşi fenomen se poate întâmpla şi în cazul când tu vei spune „nu” unei persoane care a semnalizat că ţi-ar dori apropierea. Va trebui să sesizezi, respingerea, chiar dacă nu este vorba de un „nu” categoric, ci numai de indicii ce pot sugera acelaşi lucru. Dacă vei observa că propunerea ta entuziastă, de a face o vizită la sfârşit de săptămână unui prieten va fi primită de părinţii lui cu reticenţă, va trebui să nu ignorezi rezerva lor şi să te resemnezi, făcându-ţi alte planuri, fără a comenta. Oare de ce ne este atât de greu de a accepta un „nu”? Pentru că faza copilului capricios de la doi ani, când voiam să facem totul după capul nostru este încă prezentă, undeva în subconştient. În multe cazuri este vorba de o

lipsă de conştiinţă a valorii proprii şi un „nu” este interpretat ca o respingere a valorii noastre.

Surse: ABCN – ews Manners Express Poll, Mai 1999 (Computerdatei)

Regula nr. 10

Respectă părerea altora

A respecta părerea altora este o formă mai complexă de respect. Nu este o simplă artă, ci înseamnă respect de sine, stăpânire de sine, tact, culanţă şi toleranţă.

Iată două forme de lipsă de respect: a) a debita că părerea lui X este o nebunie, o prostie sau că este lipsită de valoare.

b) afirmând că de fapt părerea lui a fost de mult şi a ta.

Pe de altă parte, a respecta părerea altuia nu înseamnă că va trebui să fii necinstit faţă de tine, faţă de părerea ta.

Va trebui să acceptăm însă că alţi oameni au dreptul să vadă lumea, altfel decât noi, întrucât ceea ce credem noi este o parte din noi, avem tendinţa să considerăm orice critică o respingere a personalităţii noastre.

Iată câteva reguli care vor trebui respectate: 124

— În cazul în care vei avea rezerve serioase la afirmaţiile vorbitorului, va trebui să găseşti forma politicoasă care să nu rănească şi să salveze o parte din părerea lui.

— „Ceea ce spuneţi poate fi în general acceptat, dar în anumite circumstanţe”…

— Sau „Nu ştiu, poate că mă înşel dar”…

— „Da, mi se pare a fi interesant, dar dacă privim din alt unghi de perspectivă, poate că”…

Dacă vei afirma ceva, lasă aroganţa de a crede că toată lumea va fi obligată să fie de acord cu ideea ta. Poţi să adaugi imediat: „Însă m-ar interesa sincer şi părerea dumneavoastră”.

Acesta este un gest de modestie şi de multe ori însoţit de un profit – o idee amelioratoare a părerii tale.

Nu încerca niciodată să prezinţi părerea ta ca un

adevăr transcendental, deasupra oricărei critici. Lasă loc şi pentru contrazicere, pe care o poţi programa pentru a pregăti şi argumentele tale.

Regula nr. 11

Controlează-ţi în permanenţă atitudinea corpului.

„Politeţea este mai mult decât o chestiune a spiritului… ea va trebui să fie şi întruchipată, demonstrată, printr-o atitudine îngrijit controlată a corpului" Donald McCullough.

„Noi voim să atragem şi nu să respingem prin atitudinea noastră".

Peggy und Peter Post

Respectul în primul rând faţă de noi şi corpul nostru este o dovadă că noi ne respectăm şi respectăm şi pe cei din jurul nostru. Baza de plecare va fi un corp lipsit de mirosuri neplăcute, un păr proaspăt spălat, mâini şi unghii îngrijite, o faţă proaspăt rasă, dinţi curaţi şi o respiraţie plăcută. Să nu uităm de igiena intimă de duşul după fiecare scaun, cunoscut fiind că musulmanii au mult mai puţine boli ale regiunii anale, pentru că religia lor le impune acest lucru.

Am fost impresionat de faptul că în Lisabona toate WCurile publice sunt prevăzute cu bideuri. Nu numai că i-am felicitat pe edilii oraşului, dar m-am bucurat pentru locuitorii şi vizitatorii lui. După convingerea mea, mai mulţi oameni se îndepărtează unul de altul din cauza unui miros corporal neplăcut, unei igiene corporale insuficiente, decât din nepotrivire de caracter.

Păstrează-ţi departe de orificiile naturale degetele neliniştite.

Întrucât şi sărăcia poate fi curată şi murdară, cea de care nu trebuie să se jeneze nimeni este cea curată, după cum bănuieşti.

Va trebui să ştii că importanţa stării cămăşii este mai mare decât vârsta hainelor, că un ciorap curat şi fără găuri este mai important decât vârsta pantofului curat, iar pantoful în general mai important decât umbrela. La

persoanele de gen feminin, ciorapii fără fire fugite şi un machiaj corect, o grijă deosebită de a nu expune conformaţii 126

corporale inestetice, un păr spălat şi îngrijit pieptănat sunt mai importante decât o coafură extravagantă sau marca fabricantului rochii.

Mâinile care vor veni, sau au venit în contact cu mâncarea, vor trebui spălate.

Nu încerca niciodată să scoţi cu degetele ceva dintre dinţi.

Dacă vei avea o periuţă de dinţi, o chiuvetă poţi găsi oriunde.

Eventual cu batista, poţi realiza o curăţenie sumară a nasului.

— Cea amănunţită însă va trebui să aibă loc, numai în baia de acasă.

Dacă îţi vei sufla nasul, nu controla niciodată ce ai obţinut în batistă. Batista curată şi călcată nu se reîmpăturește niciodată după întrebuinţare, nu se foloseşte decât o zi, iar şerveţelul de hârtie nu se foloseşte niciodată a doua oară.

În timpul masticaţiei păstrează gura închisă, nu sorbi supa şi nu vorbi cu gura plină.

Caută un closet dacă abdomenul este plin cu gaze şi spală-ţi mâinile înainte de a părăsi closetul.

Scuipatul este interzis peste tot. Fii atent să nu stropeşti când vorbeşti. O batistă pentru şters gura din când îi va fi soluţia corectă.

Nu te scărpina niciodată în public şi nu-ţi roade unghiile.

Dacă vei avea o programare la medic, ia un duş în prealabil şi spală-ţi dinţii.

Eliberează-te de ideea greşită, că numai în societate va trebui să fii îngrijit. Cei apropiaţi vor avea mai mult de suportat din cauza delăsării tale, a mirosurilor tale neplăcute sau a bărbii nerase. Nimeni nu este mai aproape trupeşte de tine, decât cei cu care trăieşti în casă. Contactul corporal cu ei va trebui să reprezinte o desfătare

şi nu un chin greu de suportat.

„Respectul reciproc este cea mai adevărată legătură dintre oameni”.

Gilbert Keith Chesterton

Surse: Nadine Dresser, Multicultural Manners: New Rules of Etiquette for a Changing Society, New York: John Wiley & Suns 1996.

Revenind la importanţa cămăşii curate în vestimentaţia ta şi ţinând seamă că provii dintr-o ţară unde se confecţionează cămăşi de foarte bună calitate pentru firme de renume ca Leonardo, Armani… am să te rog să-ţi notezi câteva caracteristici ale unei cămăşi bune pentru a impune în faţa colegului tău de Facultate, în speranţa că te vei afla în Boston sau în Paris.

Examenul calitativ al unei cămăşi începe cu:

1.

— Nasturii. Dacă printr-o mişcare simplă de forţare între degetul mare şi arătător năsturelul se slăbeşte sau se rupe, cămaşa nu este de calitate.

2.

— Numără câţi paşi a făcut maşina de cusut pentru a parcurge 1 cm de tighel. Mai puţin de 7 paşi înseamnă lucru de mântuială. Deci cu cât mai deasă este cusătura cu atât mai bine.

3.

— Dacă pânza are motive, trecerile de la piepţi către spate vor trebui să fie perfect adaptate, fără decalări.

4. Bumbacul pur de calitate este cea mai bună pânză pentru cămăşi. Cu o lupă se poate vedea dacă pânza este perfect netedă, fără mici neregularităţi în fir – ca micro mărgele – Pânza nu trebuie să fie băţoasă, ci moale.

5.

— Nasturele va trebui să aibă o mică distanţă până la stofă, dată de firul de aţă care a fost de câteva ori înfăşurat.

6.

— Un bărbat care se respectă are pentru fiecare zi a săptămânii o cămaşă. Deci cămaşa nu se îmbracă mai mult

de o zi.

7.

— Dacă vei îmbrăca sub cămaşă ceva, acest va trebui să fie alb, şi până la umeri – deci fără mânecuţe3/4.

8.

— Cămaşa nu va trebui să fie îngustă să arăţi ca un caltaboş.

9.

— Forma gulerului este dictată de modă.

10.

— Mâneca va trebui să fie cu un cm. mai lungă decât haina.

11.

— Butonii cămăşiipe cât mai decenţi, cu atât mai bine. Argint sau aur, fără încărcături ornamentale sau pietre ce bat la ochi.

12.

— Cămaşa nu va trebui să aibă niciodată desene de palmieri, femei sau animale.

13.

— Cămăşi uni colorate cu guler alb sunt admise.

14.

— Un om de lume poartă numai cămaşă cu mânecă lungă.

15.

— La o cămaşă uni coloră cravata va avea mici desene, dar fără elefanţi, sau papagali. La o cămaşă cu carouri sau dungi cravata va fi uni.

16.

— O cămaşă de calitate nu are buzunar. 17.

— Peste cămaşă nu se pune nicio bijuterie.

18.

— O cămaşă de calitate nu se spală peste 40 de grade C la maşină.

19.

— O cămaşă de calitate nu se usucă decât la aer

— Nu în maşina – uscător.

20.

— Cămaşa se calcă încă umedă, cu maşina fără aburi. Se începe cu umerii, apoi cu manşetele şi mânecile, urmează spatele, apoi gulerul şi la urmă piepţii.

21.

— Cămaşa se păstrează bine pe un umeraş.

Regula nr. 12

Învaţă să cedezi din pretenţiile tale.

„Numai iubind, vei fi demn de a fi iubit…
şi… vei fi iubit”.

Benjamin Franklin

Oamenii care sunt convinşi că li se cuvine totul, că nu pot ceda dorinţelor celor mai apropiaţi, sunt greu de suportat, nu sunt demni a fi iubiţi.

Convorbirile zilnice fac o parte din viaţa noastră şi ele trebuie să fie pline de înţelegere reciprocă, de respect, deschise mai multor păreri. Trebuie să acceptăm că e posibil să nu avem dreptate, sau că un anumit lucru nu-l ştim. Din teama de a nu pierde din autoritate, nu voim să acceptăm că de fapt părerea noastră este numai puţin diferită de a celui din faţă şi ne dăm osteneala să scoatem în evidenţă diferenţele, exagerându-le. Doza de vanitate, care ne face să nu cedăm, poate duce la ceartă nejustificată.

Uităm că un om inteligent nu are timp de pierdut certându-se. uităm, că cearta înseamnă consum inutil de nervi şi de energie.

Este tot atât de reprobabil, că fără argumente, să nu fim în stare să acceptăm alegerea restaurantului propus de grup, voind probabil să demonstrăm putere de decizie, opunându-ne. De fapt, vom putea demonstra putere de înţelegere, dacă vom lăsa pe altul să strălucească cu propunerea lui inspirată. Compromisurile duc la acorduri. Noi avem nevoie de acorduri în viaţa noastră, pentru că ele sunt aducătoare de mulţumiri, sunt capabile să vindece anumite răni sufleteşti, reuşesc să sudeze legăturile dintre noi, să refacă echilibrul sufletesc a fiecăruia şi pot constitui fundamentul armoniilor sociale. Câte o dată nu vrem să cedăm, să acceptăm un gest de amabilitate, din

teama de a nu ne crea obligaţii recompensatoare, sau din cauza mândriei noastre exagerate, sau din lipsă de încredere în noi – considerând că nu meritǎm – uitând că cel care oferă, a simţit această necesitate. Va trebui deci să învăţăm să primim, pentru că şi refuzul este dureros. Surse: The Correspondence Between Thomaslefferson and James Madison1776 – 1828 Band I. New York: Norton, 1995.

Regula nr. 13

Micşorează intensitatea sunetelor (descoperă frumuseţea surdinei)

Gălăgia este o formă pătrunzătoare care frustrează, enervează şi devine sursa unor situaţii de nesuportat pentru cei ce sunt nevoiţi să îndure, sau motiv de ceartă –, violenţă. Cel ce locuieşte într-o vilă privată pe un teren de un hectar şi cu primul vecin la un kilometru, îşi poate permite să-şi aleagă intensitatea difuzoarelor până când urechea internă a lui va reuşi să-i ridice starea de spirit aproape de extaz, dar cine trăieşte în blocurile lipsite de izolaţie fonică pe care le cunoaştem, va trebui să fie în permanenţă conştient, nu numai că îşi va pierde toată simpatia vecinilor câştigată de-a lungul anilor, dar îi va nevroza, îi va transforma în oameni bolnavi, care vor fi în stare să-i facă şi rău.

Va trebui să fii conştient, că fiecare lovitură a bateristului tău preferat, are efectul unui ciocan pentru capul vecinului tău.

Fiecare claxonare inutilă la miezul nopţii trezeşte sute de oameni, care s-au luptat ore în şir numărând oile pentru a putea să adoarmă.

Scade intensitatea vocii tale în restaurant, în biserică, în bibliotecă.

În timpul spectacolelor de teatru, în timpul unui concert de muzică clasică, convorbirile vor trebui să lipsească cu desăvârşire.

Înainte de a intra în biserică, în bibliotecă în restaurant sau teatru deconectează-ţi celularul. Dacă aştepţi un apel urgent, poţi lăsa vibratorul să te anunţe, iar

când vei vorbi la telefon vei părăsi încăperea.

Dacă în timpul unui film la cinema vecinii discută şi nu poţi urmări, poţi să te scuzi şi să-i faci atenţi că discuţia lor te deranjează. Dacă nu au încetat, va trebui să te resemnezi pentru că escaladând conflictul vei deranja jumătate de sală.

Poţi eventual să schimbi scaunul sau să-l înştiinţezi pe supraveghetorul sălii.

Strategii asemănătoare pot fi folosite şi în cazul altor forme de zgomote supărătoare. Va trebui să hotărăşti singur câte zgomote vei vei voi să suporţi.

Dacă gradul tău de toleranţă a fost depăşit şi ai luat hotărârea de a acţiona, inspiră adânc şi adu – ţi aminte că va trebui să-ţi păstrezi calmul. Explică-i provocatorului de zgomote ce este în stare să-ţi provoace cu gălăgia lui, vorbeşte-i calm dar hotărât, fără să exagerezi pentru ca şi necazul lui să nu depăşească graniţele. O aplanare a conflictului printr-un compromis, va fi pentru ambele părţi, rezolvarea ideală. Dacă nu, va trebui să foloseşti un intermediar care să ducă tratativele mai departe.

„Pentru a putea auzi şoaptele zeilor, păstrează o linişte totală”.

Ralf Waldo Emerson

Hotărârea de a căuta un loc în care te vei putea bucura cel puţin pentru câteva ore de o linişte totală este înţeleaptă. Ea te va ajuta să-ţi construieşti punţi spre interiorul sufletului tău.

Petrecându-ne timpul în centrele noastre zgomotoase, va trebui să învăţăm să preţuim cu adevărat aceste colţişoare liniştite, cum sunt chiliile mănăstirilor.

În 2001 s-a stabilit o zi a celor care luptă împotriva zgomotelor, al cărui edil a fost şi este Les Blomberg, care afirma că din păcate noi – oamenii de astăzi – am reuşit să pângărim lumea sunetelor noastre.

Les Blomberg este conducătorul organizaţiei „Noise Pollution Clearing-house”, apărătoare a mediului fără zgomote, a cărei devize este „Vecinii buni păstrează gălăgia pentru ei”.

Surse: www.nonoise.org. O interesantă Webseite, care cuprinde tot felul de sfaturi cum să-i tratezi pe vecinii gălăgioşi (în engleză)

Regula nr. 14

Învaţă să respecţi timpul altora.

Dacă iubeşti viaţa, nu irosi timpul pentru că este stofa din care ea este făcută.

Benjamin Franklin

Când respectăm timpul altora, învăţăm să-i preţuim ca pe noi înşine. Ajungem deci să preţuim timpul ca pe un bun comun de valoare. Arta adevărată este să reuşim să apreciem – să respectăm

— Valoarea timpului, în aşa fel ca această însuşire, să facă parte din identitatea noastră, fără să fim toată viaţa pe fugă.

Deci, să ne grăbim încet.

Premiza de bază în primul rând va fi să învăţăm să fim punctuali. A veni la timp la o întâlnire este o regulă de netăgăduit a unei conduite corecte. Dacă din motive de forţe majore vei avea impresia că întârzierea ta va depăşi 5 minute, va trebui să suni şi să anunţi întârzierea. Învaţă să-ţi faci un plan orar realist al deplasării tale până la locul întâlnirii, pentru a preveni întârzierile.

Este nepoliticos să anunţi în ultimul moment că nu poţi veni la prânzul la care ai fost invitat. Gazda şi ceilalţi invitaţi vor avea dreptul să creadă că nimeni nu se va putea bizui pe promisiunile tale. Neonorând invitaţia, nu respecţi munca pregătirilor, emoţiile aşteptării şi personalitatea celui care te-a invitat.

Fiecare întâlnire este o îndatorire ce va trebui respectată cu punctualitate.

Dacă suni la telefon pe cineva, nu uita să întrebi imediat dacă nu deranjezi şi dacă îţi poţi permite să-i răpeşti câteva minute. Concentrează ce ai de spus în câteva propoziţii scurte. Şi dintr-o cabină telefonică convorbirea ta va trebui să fie scurtă, mai ales când în spatele tău s-au adunat câţiva care aşteaptă.

Nu părăsi pe nimeni în cursul convorbirii – nu-l lăsa

să aştepte – pentru că ai de vorbit cu altcineva.

Fii în stare să dai din timpul tău, dacă prietenii tăi au nevoie de sfaturile tale.

Surse: Glenn Van Ekeren, Twelve Simple Secrets of Hoppiness: Findig Joy în Everyday Relations hips. Englewood 74

cliffs, NJ: Prentice Hall, 2000.

P 26 Forni regula nr. 15

Învaţă să respecţi sfera intimă a altora.

Nu citi niciodată, o carte sau o scrisoare care nu îţi aparţine şi nu te uita când cineva scrie o scrisoare. George Washington

Pasiunea ta de a-l convinge pe cineva nu-ţi dă dreptul să-l sufoci cu prezenţa ta până la câţiva centimetri. Un om de lume respectă o anumită distanţă rezonabilă, fără să piardă din puterea convingătoare a argumentelor sale.

Dacă liftul pe care îl aştepţi arată ca o cutie de sardele când s-a deschis uşa, aşteaptă încă câteva minute, pentru a nu face şi mai neplăcută situaţia celor care au fost nevoiţi să se înghesuie.

Acordă importanţa reacţiei unei persoane care în timpul unei discuţii face un pas înapoi; s-ar putea să fi fost prea aproape, sau corpul tău degajă un miros dezagreabil (cine ştie)? Respectarea unei distanţe, este deci de luat în seamă mai ales la locuitorii.

Europei de nord şi la cei ai Americii de Nord. Deşi mulţi oameni au obiceiul de a-l atinge uşor pe braţ sau pe umăr pe conlocutor în timpul unei convorbiri, acesta nu va fi în niciun caz, motiv de a-l pipăi ostentativ, mai ales la serviciu, unde te poţi trezi judecat, dacă colega te va reclama pentru hărţuire sexuală. Dacă te afli în străinătate şi cineva nu-ţi cunoaşte, sau nu-ţi acceptă gesturile pe care tu le consideri anodine la tine acasă, nu uita că nu eşti acasă.

Nu intra în nicio încăpere care nu-ţi aparţine, fără să baţi la uşă şi fără să aştepţi invitaţia. Şi cu cei apropiaţi va trebui să fii atent. Dacă va fi posibil, ori de câte ori unul dintre ei nu se simte prea bine, sau are nevoie de câteva

ore pentru a medita, respectă-i sfera intimă şi retrage-te fără comentarii.

Toţi avem impresia că anumite colţişoare ne aparţin mai mult nouă decât altora, motiv pentru care aşteptăm de la ceilalţi să ne respecte oarecum acest teritoriu al nostru. Nimeni nu are voie să dea buzna în baia ocupată, sau în dormitorul părinţilor, dacă are mai mult de 5 ani.

Când îţi vei parca maşina, vei fi atent să nu ocupi două locuri.

La locul de muncă încearcă să devii, „acela care nu deranjează pe nimeni”. Dacă intri în birou în momentul în care un coleg telefonează, nu rămâne pironit, ci retrage-te făcându-i semn că vei reveni peste 10 minute.

Dacă într-un restaurant, aştepţi să primeşti o masă nu te posta în spatele unor oameni necunoscuţi şi păstrează o distanţă decentă. Dacă la o masă ai văzut un cunoscut, poţi desigur să-l saluţi, dar nu aştepta să fii prezentat tuturor comesenilor sau să te inviţi singur. Respectă-i pe cei de la mesele vecine.

Nu-l lăsa copilul tău să alerge printre mese. Nu interveni în discuţii, nu întreba ce au mâncat şi nici ce au băut.

Va trebui să reţii, că psihologii susţin, că fiecare fiinţă umană are nevoie în general de un perimetru vital de 7 o cm.

Surse: Eine Studie von Christine Pearson, vormals University of North Carolina – (Interesante informaţii asupra şicanărilor la locul de muncă şi lipsa crasă de politeţe)

Regula Nr. 16

Învaţă să te scuzi cu seriozitate şi sinceritate.

A te scuza este fără îndoială un gest de politeţe, dar fiind pus în situaţia de a te scuza des, sunt puţine şanse să devii mai bun. Drumul corect este de a respecta simţămintele altora, de a evita să greşeşti şi în consecinţă să nu mai fi pus în situaţia de a te scuza. Cum nu există oameni perfecţi în lume, scuza este o formă valoroasă de recăpătare a bunelor relaţii dintre oameni. Scuzându-ne

recunoaştem că am greşit şi dorim din inimă să reparăm greşeala. Scuza va trebui bine chibzuită, exprimată clar şi din toată inima. Cuvintele noastre vor da de înţeles că suntem conştienţi de răul provocat, înţelegem consecinţele lui şi nu încercăm să fugim de răspundere.

Dacă pe stradă o bătrânică cu cârje se deplasează cu greutate şi un căţel al unei doamne latră şi este aproape să sară pe bătrânică, doamna, în loc să se scuze pur şi simplu ţinându-l mai de scurt pe căţel, încearcă să se explice că el nu a văzut niciodată cârje.

A te scuza este una şi a încerca să te explici este cu totul altceva. Va trebui să nu confundăm una cu alta. Scuza – un „iartă-mă „nu va fi niciodată urmată de… „Dar vina nu este a mea”, sau „Eram obosit”. etc.

De ce oare ne este greu să ne scuzăm fără… „Dar „? Pentru că, înainte de a ne hotărî serios să ne scuzăm, trebuie să înfrângem orgoliul nostru. Pe de altă parte a ne scuza înseamnă a ne situa într-o poziţie de inferioritate – de slăbiciune morală – Şi încă ceva: nu aştepta ca scuza ta să fie acceptată imediat.

Ai răbdare, inspiră adânc, ameliorează-ţi atitudinea şi vei încerca mai târziu să te scuzi din nou, când cel ce a trebuit să-ţi accepte scuza a observat deja că tu te-ai străduit şi ai reuşit să te îmbunătăţeşti.

Surse: P.M. Forni Bitte recht hoeflich sau (www.jhu.edu/civility)

Regula nr. 17

Învaţă să te afirmi.

Luptă din răsputeri pentru ca personalitatea ta să fie recunoscută.

Munca asiduă pentru realizarea idealului, faptele înţelepte, exprimările cu voce moderată dar fermă, cuvintele gândite, respectul visurilor şi sentimentelor altora, vor fi armele cavalereşti ale tale. V. Popescu

Afirmarea şi căutarea sensurilor merg mână în mână

Henry

Dreher

Cine nu crede în valoarea sa, îi va fi greu să se afirme

Gael
Lindenfield

Fiziopatologii afirmă că cine nu are încredere în personalitatea sa are şi probleme de sănătate pentru că, sistemul imunitar va fi mai slab.

O muncă de afirmare, care se bazează pe valoarea reală a ta, pe cunoştinţele tale, pe munca ta cinstită, pe respectarea valorilor celorlalţi participanţi la competiţie, poate fi în concordanţă cu principiile de politeţe propagate cu atâta dragoste de către Forni **Regula nr. 18**

Păstrează curiozitatea pentru tine

Înainte de a pune o întrebare indiscretă, întreabă-te dacă te priveşte. Aceasta ezitare e o marcă de politeţe. În lumea civilizată întrebările personale, devenite Tabu se referă la: religie, politică, bani, legături personale – intime de sănătate. De exemplu: „Credeţi în Dumnezeu”? „Vă rugaţi regulat”? „Aţi botezat copilul”? „Ce partid aţi votat”?

„Cât câştigaţi pe lună”? „Cât a costat”? „Cât plătiţi pe lună”? „Ce vârstă aveţi.”? „Sunteţi căsătorit (a) ”? „Aveţi un amant”? „De ce nu aveţi copii”? „Sunteţi gravidă”? „Trăiţi împreună”? „De ce vă duceţi la medic”? „De ce sunteţi aşa de palid

„?” Aţi slăbit”? „De ce”?

— Ce vei răspunde dacă astfel de întrebări ţi se vor pune? Iată câteva formule: „Asupra acestui lucru aş prefera să nu discutăm”.”, Aceasta este o întrebare care cântăreşte prea greu ca să o pot explica pe loc”, „Poate că nu este momentul potrivit acum”, „Dacă sunteţi de acord aş prefera să nu vorbim despre bani”.”, Îmi pare rău, dar nu văd de ce ar trebui să aflaţi dumneavoastră despre aceste lucruri”. Dacă eşti întrebat: de câte ori vă vine o femeie care face curat? Poţi răspunde: „Oh! de câte ori este nevoie”. Dacă un prieten începe să se destăinuiască, poţi să-l rogi să nu exagereze cu amănunte. Altă indiscreţie este dacă vei întreba de unde veniţi?

Aveţi aşa un accent! Vei afla care este ţara de origine a interlocutorului dacă vei avea răbdare şi vei continua

convorbirea în mod natural, iar el va vorbi de ţara sa, de care este poate chiar mândru.

Surse: Judith Martin: Miss Manners Rescueslivilisation formăexual Harassament, Frivoluslawsuits, Dissing and Other Lapses în Civility. New York: Crown, 1996

formăexual Harassament, Frivoluslawsuits, Dissing and Other Lapses în Civility. New York: Crown, 1996

Regula nr. 19

Îngrijeşte-ţi oaspeţii.

Spune musafirului care a venit şi vrea să stea „Bine ai venit” şi să-l laşi să plece pe cel care doreşte să nu mai stea.

A spus Homer

Forni povesteşte că în copilărie a avut fericirea să fie foarte adesea oaspete în casa unor vecini, care îl considerau ca pe unul de al lor şi de la care a învăţat foarte multe lucruri. Această căldură cu care era primit l-a marcat toată viaţa şi crede că este şi motivul pentru care şi el procedează la fel cu copiii vecinilor săi, după atâţia ani. Şi eu trebuie să recunosc că am avut trăiri asemănătoare, fiind adesea oaspete în casa doctorului Traian Ionescu, medicul legist al oraşului Brăila, părinţii bunului meu prieten şi coleg de liceu Gigel Ionescu, care mă tratau de asemeni ca pe copilul lor. Doamna provenea dintr-o mare familie albaneză cu cultură a „mesei” dar poseda şi arta culinară balcanică şi franceză. Mai simt şi acum, după atâtea decenii, gustul plăcintelor cu carne şi al sufleurilor sale.

Vorbind despre gesturile pline de căldură umană a Domnului Vasiliu – preot şi profesor – în Piatra Neamţ, tatăl bunului nostru prieten Paul Vasiliu –, soţia mea şi cu mine ne amintim şi acum, plini de emoţie, de zilele minunate trăite ca tineri căsătoriţi, când Domnul Vasiliu ne aşeza în fiecare dimineaţă pe pragul uşii, câteva fructe foarte proaspete culese de el din grădină. De atunci am colindat lumea, am cunoscut cluburi şi hoteluri elegante cu servicii impecabile, dar nu de valoarea unui gest

asemănător care pleca dintr-o inimă a unui om cu suflet mare…

Avea dreptate Savarin când afirma: „A găzdui un musafir înseamnă să-ţi iei răspunderea pentru fericirea lui pentru o perioadă”. Ca să-ţi reuşească, va trebui să fii atent la amănunte.

Pregăteşte din timp o listă (cel puţin 3 săptămâni

cu invitaţi, oarecum grupaţi pe interese comune, pe care îi vei contacta telefonic. Într-o discuţie plină de tact vei afla ceva din preferinţele culinare, dar mai ales în privinţa aversiunilor sau alergiilor la anumite alimente. Peşte, raci, scoici) şi bine înţeles dacă termenul propus de tine este acceptat.

Dacă eşti interesat cu adevărat, ca musafirii tăi să poată conversa între ei, grupa nu va depăşi 10 persoane.

Dacă ai expediat invitaţii prin poştă şi până la o anumită dată nu ai primit niciun răspuns, ai voie să suni la telefon şi singurul lucru pe care i-l vei solicita, va fi să te asigure că invitaţia ta nu s-a rătăcit.

Adresa invitatului de pe plic va fi completă şi va cuprinde amănunte ce pot lipsi pe invitaţia din interior.

O invitaţie la nuntă se trimite cu două luni înainte, iar pentru o cină sunt de suficiente trei săptămâni.

Dacă locuieşti la o adresă greu de găsit vei face un plan al drumului care va fi imprimat pe verso invitaţiei sau pe o carte poştală separată.

Mă voi opri puţin asupra subiectului „cultura mesei”. Respectul pentru masă în cadrul familiei, trebuie să renască, dacă s-a pierdut, indiferent de ceea ce se pune pe masă. Posibilitatea de a comunica între noi, de a schimba gânduri, de a ne bucura de o mâncare gătită de cea mai bună bucătăreasă din lume – mama noastră – nu trebuie să fie ratată.

Te sfătuiesc să-ţi ajuţi mama la bucătărie ori de câte ori vei avea puţin timp. În mai mult de 30 de ani trăind printre străini, am fost în stare să-mi onorez musafirii şi să mă laud cu câteva delicatese din bucătăria românească pentru că am fost un copil curios, am fost atent ce făcea

mama, dar şi pentru că am ajutat-o.

Am câţiva prieteni germani care mă întreabă când voi găti din nou iepure cu măsline, plăcintă românească sau sărmăluţe în foi de varză acră.

Ajutând-o pe mama, am aflat că iepurele va sta 3 zile în vin roşu şi oţet la fezandat, după care va urma tranşarea, împănarea cu usturoi şi slăninuţă. Într-un vas destul de mare, la cuptor se vor fierbe în 3 litri de vin, 100 gr de oţet, 100 grame pastă de măsline, 1 Kgr. de măsline mari, 2 – 3 linguri de concentrat de supă de pui, mărar, foi de dafin, boabe de piper.

Pentru a-ţi reuşi o mâncare deosebită, va trebui să întrerupi fierberea cel puţin de trei ori în trei zile.

Secretul este ca gustul vinului şi al măslinelor să pătrundă în carnea ce devine şi deosebit de fragedă după trei zile de fiert. Când ai gustat carnea şi ai avut impresia că se topeşte în gură, scurge restul de sos, potriveşte-l după gust cu sare piper, leagă-l cu câteva gălbenuşuri sau cu 2 linguriţe de amidon şi acoperă carnea, pe care ai aranjat-o ordonat într-o tavă ce o vei aduce la masă. Sosul va trebui să rămână oarecum fluid. O bucată de carne, 2 – 4 măsline şi 2 – 3 linguri de sos se servesc pe o farfurie întinsă – încălzită în prealabil – cu puţină smântână acră şi cu pâine albă. Este o mâncare ce poate concura cu bucatele oricărui mare restaurant din lume.

Dacă ai musafiri, masa trebuie decorată cu mare grijă. Faţă de masă este albă spălată, perfect apretată şi călcată. În mijlocul mesei o mică decoraţie

— Un vas cu floricele –, sau cel puţin o lumânare aprinsă. Tacâmurile se aranjează astfel: – furculiţa în stânga farfuriilor, cuţitul şi lingura –, la dreapta lor.

Tacâmul pentru desert stă în faţa farfuriilor.

Paharele: – unul pentru vin alb, unul pentru vin roşu, eventual unul pentru şampanie şi unul pentru apă – stau puţin la dreapta în faţa farfuriilor.

Sticla de vin roşu se debuşonează şi eventual se decantează, dacă vinul este mai vechi într-o carafă specială, cu ea 3 ore înainte de a fi servit. Vinul alb stă în

frigider până puţin înainte de a fi servit.

Amintesc numai câteva din regulile de bază: cine îşi va aşeza imediat coatele pe masă şi va începe „să înfulece” va demonstra că de fapt are ca scop principal umplerea stomacului şi că, fără discuţie, mai are ceva de învăţat pentru a deveni un om de lume. Pentru oamenii cultivaţi, o masă festivă înseamnă ceva mai mult, înseamnă a celebra un ritual, o onoare socială, un eveniment deosebit.

Doamna gazdă va intra în sufragerie prima şi va împărţi locurile la masă. Ca domn, nu vei scoate niciodată haina şi vei uita obiceiul de a ura în stânga şi în dreapta poftă bună.

Dacă nu ştii ce să faci cu mâinile, le vei sprijini pe marginea mesei şi nu te vei juca cu tacâmurile.

Din bucata de pâine nu se muşcă, ci bucăţica de dimensiune mică, o vei introduce în gură. În general şi porţioarele de altă natură vor fi de dimensiuni moderate. Nu se vorbeşte cu gura plină, nu se mănâncă şi nu se bea concomitent. Se mănâncă cu gura închisă. Se mănâncă cu furculiţa din mâna stângă, cuţitul din mâna dreaptă fiind numai pentru tăiat. Poziţia corpului dreaptă, fără să te laşi pe speteaza scaunului. **Porţioara de mâncare se duce la gură şi nu gura la mâncare.** La masă nu se fumează. În ceea ce priveşte conversaţia de la masă, vei vorbi mai întâi cu doamnele din stânga şi din dreapta ta. Tema convorbirii nu va fi despre mâncare, mai ales dacă ai avea un motiv de critică. Lauda sinceră este permisă. Poţi povesti despre o călătorie, o carte interesantă, o piesă de teatru văzută, etc. Semnalul de ridicare de la masă pentru cafea, coniac, este dat tot de doamna casei care se ridică, îşi împătureşte oarecum şerveţelul de pânză şi îl depune în dreapta farfuriei. Restul musafirilor o vor urma spre locul indicat pentru cafea, eventual coniac.

Regula Nr. 20 Respectă-ţi gazda

În timpurile noastre, când telefonul, poşta electronică funcţionează şi pot fi la îndemâna oricui, nu mai există nicio scuză pentru o vizită neanunţată. Dacă vei fi invitat la o cină sau la o altă petrecere, va trebui să respecţi timpul

de începere şi de încheiere a invitaţiei. Nu este politicos să depăşeşti timpul propus, dar nici să pleci mai devreme. Un oaspete care se respectă nu aduce cu el niciodată o persoană în plus nici măcar un frate sau copilul personal.

— Nu vei aduce cu tine niciun patruped Nu va trebui să încerci, să ceri voie să fumezi într-o casă unde nu se fumează.

— Nu vei mişca nicio mobilă în camera unde ai fost invitat.

— Aranjează-ţi patul în care ai dormit în fiecare zi.

— Ori de câte ori faci baie, curăţă bine cada şi chiuveta şi nu sta mai mult în baie decât strictul necesar.

Curiozitatea de a inspecta toate încăperile, chiar dacă stăpânul nu este pentru o vreme acasă, este cu totul interzisă

Aparatele pentru muzică vor rămâne neatinse.

Dacă ai voie să telefonezi, nu vei întreţine convorbiri costisitoare şi nu vei deranja la ore nepotrivite cu celularul tău. Dă de veste care îţi va fi programul zilei şi respectă ora de întoarcere pe care ai promis-o. Nu uita să ei telefonul mobil cu tine ca să poţi oricând la nevoie a fi contactat… **Mulţumeşte din toată inima înainte de plecare** şi nu uita să trimiţi şi o carte poştală de mulţumire. Altei persoane nu îi vei povesti decât momentele agreabile. Şi în hotel eşti oaspete, de aceea va trebui să respecţi vecinii de cameră.

Chiar dacă i-ai dat femeii de serviciu bani, nu va trebui să-ţi laşi resturi de mâncare în afara coşului de gunoi, chiloţii şi ciorapii pe podea, tot felul de lucruri aruncate în dezordine şi nu uitata să tragi apa la W.C.

Şi vagonul CFR va trebui să-l respecţi şi să nu uiţi că ceea ce strici sau murdăreşti te va costa anul viitor în călătoria ta, pentru că societatea trebuie să recupereze ceea ce tu ai stricat anul acesta.

Regula Nr. 21:

Reflectează înainte de a pretinde.

Dacă te gândeşti să apelezi la serviciul cuiva, vei reflecta bine punându-ţi câteva întrebări:

Trebuie neapărat să apelez la X sau pot găsi o soluţie mai simpla?

Este rugămintea mea legală? Este ea fair şi rezolută?

Poate cineva să aibă o neplăcere din cauza cererii mele?

Nu va fi obligaţia mea prea mare? Dacă mă va servi se va schimba ceva în prietenia noastră?

Forni regula nr22

Nu reclama fără să judeci.

Nu blestema întunericul, ci aprinde o lumânare! Spune un proverb chinezesc.

Fiecare reclamaţie înseamnă enervare, concentrare asupra unei probleme neplăcute, în loc de a căuta, rezolvarea ei.

Trăirile negative îţi sunt dăunătoare –, sistemului tău nervos şi familiei tale. Şi dimpotrivă, calmul, prietenia aduc fericire, îţi dezvoltă noi legături nervoase în creier şi sunt adevărate cadouri pe care ţi le faci singur.

Sunt rezultante ale unei gândiri şi acţiuni înţelepte. Liste cu reclamaţii poţi face în fiecare lună. Alege-o pe cea mai pregnantă şi analizeaz-o. Transformă problema din reclamaţie în simplă problemă de rezolvat.

— Analizează care sunt motivele acestei probleme, ce poţi face pentru a o schimba sau a o rezolva?

Luna viitoare vei lua o altă problemă la analizat şi aşa pe rând vei proceda cu toată lista.

Reclamaţia poate fi o modalitate de a transfera vina pe altcineva, sau câteodată chiar o modalitate de a-ţi fura singur căciula. Reclamăm şi ne vărsăm focul pe lumea întreagă, dar de fapt noi nu suntem mulţumiţi de viaţa noastră.

„Vă implor cu toţi îngerii, staţi liniştiţi şi nu vă stricaţi dimineaţa. Vă înveninaţi viaţa şi vă distrugeţi toate trăirile pozitive ce v-ar putea aduce linişte şi bucurie cu văitături şi reclamaţii” Spunea Emerson

Încurajează-ţi gândurile care ar putea să te înveselească, să-ţi aducă o rază de lumină. Admiră micile

frumuseţi care trec neobservate în jurul tău şi vei fi câştigat.

Surse: The Conduct of Life, Band 6, Boston-R.W. Emerson

Pessimisten kuesst man nicht, Optimismus kann man lernen, von Martin Seligman. Aus Amerilanischen von Christa Boermann. München: Knaur, 2001.

Regula nr. 23

„Nu mă lăsa să comit greşeala de a considera că oricine mă contrazice este cineva care mă urmăreşte”.

A spusemerson

Dacă vei avea de criticat pe cineva, vei lua în considerare anumite aspecte:

— Te vei gândi dacă vei face critica în cadrul privat sau în public?

— Imediat, sau mai târziu?

— Eşti în stare să o faci calm şi cu indulgenţă?

Ce înseamnă o critică constructivă?

— Limitează-te numai la un punct aparte ce ai de criticat şi scoate din joc persoana respectivă.

— Evită brutalitatea în exprimare.

— Recunoaşte că ţi s-a întâmplat odată în viaţă să reacţionezi fals şi te-a costat scump.

— Te poţi oferi cu o colaborare pentru scoaterea din încurcătură?

— Rămâi calm în tot timpul criticii, rămâi prietenos şi arată înţelegere pentru situaţia în care el se găseşte.

Va trebui să înveţi şi să iei în consideraţie o critică ce ţi se face.

— Nu refuza a priori o critică, pentru că vei pierde o sursă sigură a unor izvoare de cunoştinţe şi adevăruri. Asta nu înseamnă că orice critică este bună. De regulă însă ea conţine ceva, care va trebui să-ţi dea de gândit. Adevărul este că suntem subiectivi cu noi. Un simţ realist pentru valoarea ta şi a acţiunilor tale va trebui să lase întotdeauna

— 150

— Loc pentru mai bine şi pentru ceva critică, care, venind din afară, poate fi însoţită şi de sfaturi ce vor trebui luate în consideraţie.

În primul rând va trebui să asculţi atent critica; după aceea judecă la calm şi nu consuma energie inutilă pentru a dezminţi cu orice preţ ceea ce ai primit ca acuzaţie.

Este aproape de netăgăduit, că lauda ne umple sufletul de bucurie, dar nu va trebui să uităm niciodată că şi critica ne poate ajuta să învăţăm ce nu putem singuri învăţa sau nu vrem să învăţăm.

Ori de câte ori vom întoarce spatele criticii, o vom face în detrimentul nostru.

Forni R nr. 24

Respectă mediul înconjurător în care trăieşti şi fii bun cu animalele.

Închipuie-ţi că nu avem Pământul moştenit de la părinţi, ci îl avem închiriat de la copiii noştri. Acest fel de a gândi te va ajuta să te comporţi conştient de responsabilitatea pe care o ai faţă de copiii tăi.

În cadrul globalizării şi problema mediului este globalizată. A proteja mediul este un ordin în timpurile noastre.

Iată o mică listă:

— Nu arunca nimic ce se poate recicla.

— Evită folosirea produselor care sunt dăunătoare mediului.

— Cumpără produse ce se pot recicla.

— Fă economie la apa potabilă.

— Fă economie la energia electrică.

— Fă economie la benzină.

— Foloseşte energie alternativă.

Fii prietenos cu animalele.

Animalele sunt pentru noi, folositoare, le exploatăm, le ucidem pentru hrana zilnică, dar nu trebuie să uităm că sunt şi fiinţe care ne determină, să simţim că nu suntem singuri pe lume, că sunt fiinţe capabile de a reda pofta de viaţă oamenilor în vârstă, care şi-au pierdut partenerii,

realizând că au din nou o responsabilitate. Ele ne fac să ne minunăm de performanţele lor, fiind capabile de a ne desfăta privirea noastră cu frumuseţea lor din orice poziţie, sau cu actele de devotament de care sunt capabile. Deşi nu există încă o explicaţie ştiinţifică clară a modalităţilor prin care animalele comunică cu oamenii, este de netăgăduit că aceste legături se realizează. Astăzi sunt din ce în ce mai mulţi copii handicapaţi care fac progrese în urma contactului cu delfinii de exemplu.

Odată, în Spania, un francez povestea că a devenit vegetarian după ce a aflat de la oamenii care lucrau în abatoare că unele vaci plâng cu adevărat, înainte de a fi sacrificate.

Câteva sfaturi:

— Nu neglija niciodată un animal.

— Tratează-l cu prietenie şi respect.

— Nu face cadou un animal care va avea şansa să fie abandonat.

— A abandona un animal nu va trebui să fie niciodată o soluţie.

— Ai grijă de animalele tale, nu le expune la toxice, nu le lăsa în maşină mai mult de câteva minute dacă temperatura este peste 25 C.

Fii bun nu numai cu animalele tale, dar şi cu altele care nu-ţi aparţin.

— Câinele tău va trebui să poarte botniţă nu numai atunci unde consideri tu că ar fi necesar.

Nu uita că modul cum tu te comporţi faţă de animale îţi defineşte în general caracterul.

Regula nr. 25

Nu da vina pe alţii

Toţi cunoaştem acest fenomen. Cineva a comis o greşeală şi încearcă să dea vina pe altcineva, pentru a-şi micşora responsabilitatea.

În primii ani de ucenicie în chirurgia universitară, fiind student în anul I, eram adesea în nopţile de gardă la urgenţă. Unii dintre chirurgii de gardă pe care îi ajutam, cu o voce plângăcioasă, încercau să dea vina pe asistent

sau pe noi – studenţii –, când făceau o greşeală sau nu erau la înălţimea solicitărilor cerute de dificultatea cazului. I-am dezaprobat şi mi-am jurat că nu voi fi un astfel de chirurg. Privind în urmă, pot spune cu mâna pe inimă că m-am ţinut de cuvânt.

Regulile de bază ale acestei forme de muşamalizare, caracterizează personalităţile slabe, lipsite de responsabilitate.

08 IUBEȘTE C A R te A 41

Cultivă cu grijă sentimentul care te îndeamnă să iubeşti cărţile şi munca intelectuală.

Deşi omul nu se formează în exclusivitate prin cărţi, nu putem nega că importanţa cărţilor în formarea intelectuală ne este capitală.

În prezenţa cărţilor nu vei fi niciodată singur. Cărţile sunt cele mai bune provizii în călătoria vieţii omeneşti. Când vei obţine deja această dragoste pentru cărţi, sufletul tău va căpăta nobleţe şi libertate, va şterge nedreptatea legată de faptul că nu ai avut fericirea să te naşti într-o casă unde exista o bibliotecă şi de unde mama ţi-a citit poveşti când erai foarte mic. Această libertate îţi va da posibilitatea să te măsori la orice concurs cu cei care au avut meditatori la toate materiile.

— Caută şi citeşte cărţi care tratează despre frumos, despre avantajele muncii intelectuale, despre necesitatea formării unor elite sau a unei meserii care să-ţi fie pe placul inimii.

— Grupează prin meditaţie toate motivele pe care le ai pentru a citi cu energie, pentru a-ţi întocmi o cartotecă cu hărţi mnemotehnice: motive de ordin spiritual, de ordin estetic, de ordin moral şi social. Reuneşte-le într-un punct central şi repetă-le în momentele de slăbiciune. Trăieşte în aşa fel, ca să-ţi menţii intactă ardoarea pentru căutarea adevărurilor în cărţi; vei găsi şi vei obţine deprinderi de tăcere şi reculegere, de respectarea unui regulament, vei găsi tovarăşi de drum care ca şi tine sunt sau au fost preocupaţi şi pasionaţi pentru munca nobilă a pregătirii lor pentru viaţă. Dragostea pentru cărţi te va urmări toată

viaţa. Cartea devine cu adevărat un prieten cu care petreci cele mai plăcute ore din zi, prieten sincer care nu trădează, prieten discret care nu este inoportun, prieten serviabil, risipind bogăţiile sale cu răbdare neobosită.

Ea răspândeşte credinţă, dragoste, nădejde, tandreţe, bunătate, bucurie. Ea conţine comori de înţelepciune, de gândire, care-ţi pot schimba soarta. Cum să n-o iubeşti? Fii recunoscător toată viaţa, dacă părinţii tăi ţi-au citit când erai foarte mic şi ţi-au trezit dorinţa de a învăţa să iubeşti lectura, sau să binecuvântează providenţa, Exemplele sunt foarte multe şi nu are nici în sens să le enumerăm. Ceea ce aş vrea să reţii tu este faptul că numai citind foarte mult vei avea un orizont lărgit ce-ţi va da posibilitatea să reflectezi mai mult să fii în stare să enunţi părerile tale.

Să nu uiţi să-ţi amintești și de marea plăcere ce ţi-o dă posibilitatea de a-ţi dezvolta imaginaţia, gândurile paralele care năvălesc în mintea ta pe marginea gândurior aurorului. Este lumea ta, a visurilor tale cu ochii deschiși, când realizezi că profesia eroului principal, meseria lui ţi-ar da mari satisfacţii, ar fi pe placul inimii tale.

Chiar dacă, afirmaţia că un om nu este altceva decât suma cărţilor pe care le-a citit este exagerată, cel care nu a citit este nimic altceva decât un **incult**. Din abundenţa de cărţi care se tipăresc şi a căror valoare educativă este de multe ori discutabilă va trebui să înveţi să trece prin filtrul criticilor literari de valoare dar şi prin filtrul tău ceea ceu va trebui să reţii, să merite să facă parte din rezumatele tale, din cartoteca ta.

Încă un sfat privind trierea: ori de câte ori te vei afla în compania unei personalităţi, întreab-o care au fost cărţile foarte importante în viaţa lui; şi dacă îţi poţi permite poţi să o întrebi de ce consideră ea aceste cărţi importante.

Inegalităţile sociale şi materiale în casele multor copii sunt încă o realitate tristă şi a timpurilor noastre.

— Fericiţi sunt copiii cărora ambii părinţi, dar mai

ales mama are timp să le vorbească blajin, are plăcerea să le citească dându-le şansa să-şi dezvolte vocabularul, de a le trezi curiozitatea, de a învăţa să citească de timpuriu, de a iubi cartea, lucru de o importanţă covârşitoare pentru viitorul copiilor cum au fost şi sunt de părere pedagogii.

Te-am rugat pe paginile anterioare să realizezi din tot sufletul că dragoste pentru carte va însemna libertatea ta, desprinderea din mediul de unde ai provenit.

Kafka spunea: «Câte o carte joacă rolul unei chei, ce poate deschide săli necunoscute ale castelului tău»

Fie ca aceste cuvinte ale lui să-ţi fi atins coarda inimii!

Kafka Franz (1883 – 1924) Scriitor ceh care a scris „Procesul.

„Castelul" şi un jurnal intim în care exprimădezesperarea omului în faţa absurdităţii existenţei

10 SR 57

TEHNICA CITITULUI RAPID

Este o certitudine că numărul de informaţii, cărţi reviste, ziare, s-a înmulţit atât de mult şi necontrolat, încât este imposibil să mai poată fi stăpânit pe căi convenţionale. Dacă vei voi să fii bine informat, va trebui să înveţi să triezi informaţiile. După părerea mea, de un mare ajutor îţi va fi însuşirea metodei de a citi rapid.

Ceea ce îţi voi oferi va fi o prezentare scurtă, concentrată a cărţii lui Buzan, intitulată „Speed Reading „în care el susţine că, dacă îţi vei însuşi această tehnică:

1 Îţi vei mări considerabil viteza de citit; 2 – Vei înţelege mai bine ceea ce citeşti;

3 – Vei înţelege mai bine funcţia ochiului şi a creierului; 4 – Vei învăţa să-ţi îmbogăţeşti vocabularul;

5— Îţi vei economisi enorm de mult timpul; 6 – Îţi vei spori încrederea în tine;

Îţi mărturisesc sincer că după ce am citit cartea mi-am zis: ce păcat că nu am avut norocul să cunosc această metodă când eram la vârsta ta.

Autorul indică pentru cei interesaţi adresa de contact: E Mail: Buzan mind-map.com

Webseite: www.mând – map. Com

Iată mai întâi o scurtă istorie.

Totul a început în timpul primului război mondial, în cadrul aviaţiei britanice, când superiorii au observat că unii dintre piloţi aveau dificultatea de a aprecia distanta exactă fată de avionul inamic, în timpul luptelor aeriene. Acesta a fost motivul pentru care s-au gândit şi au construit un aparat pentru antrenamentul piloţilor. Aparatul s-a numit Tahistoscop şi cu ajutorul lui se proiectau pe un ecran imagini de mărime şi durată de expunere variabile. La început imaginile erau mari şi expunerea lungă.

Micşorând imaginile şi scurtând timpul de expunere din în ce mai mult, spre surprinderea tuturor s-a observat o mărire a puterii de recunoaştere. Micşorând timpul de expunere până la 1/500 dintr-o secundă s-a observat încă o ameliorare a puterii de recunoaştere şi apreciere a probanţilor.

Cineva a avut ideea de a proiecta pe ecran cuvinte ale căror dimensiuni au fost din ce în ce micşorate, iar timpul de expunere a fost şi el scurtat progresiv, pe măsură ce antrenamentul progresa. În etapa următoare s-au proiectat grupuri de cuvinte şi s-a observat că probanţii au fost în stare după un anumit timp de exerciţiu să înţeleagă grupuri de patru cuvinte, într-o fracţiune de 1/500 dintr-o secundă.

Şi acum vom trece la fapte.

— Primul exerciţiu va fi o probă în care îţi vei testa performanţa ta actuală. Vei avea nevoie să fii singur, să ai un ceas, un caieţel destinat acestui scop şi un text pe care îl vei citi cu viteza ta obişnuită timp de 10 minute, aşa cum obişnuieşti: cu voce tare sau în gând.

— Vei nota data şi rezultatul testului în caieţelul tău.

— Iată evaluarea rezultatului: între 10 şi 100 de cuvinte pe minut rezultatul este slab; între 200 şi 400 rezultatul este mediocru; la 400 rezultatul este bun; la 1.000 foarte bun iar peste 1.000 excepţional dar nu imposibil. Neurofiziologii moderni ne lămuresc: creierul

pictează în momentul când ni se prezintă un tablou din natură pe care îl avem în faţa ochilor. Scena privită este mai întâi descompusă în puncte, linii, unghiuri, cercuri, de care are nevoie orice desenator când creează. Gândirea şi creativitatea noastră sunt adesea mai întâi reprezentate sub formă de tablouri.

— Prin anii ’60 cercetătorii au început să realizeze că prin exerciţiu se poate realmente mări considerabil viteza lecturii, fără diminuarea puterii de înţelegere. Vei face cunoştinţă cu o serie de exerciţii ce te vor ajuta.

— Se zice că noi vedem de fapt cu creierul pentru că complexul neuronal al retinei este o parte avansată către exterior a creierului.

— Mai întâi va trebui să remarcăm complexitatea procesului propriu-zis – al cititului – care, după Buzan, are următoarele componente:

1.

— Recunoaşterea simbolurilor alfabetice.

2.

— Asimilarea – procesul de reflectare al cuvântului luat în consideraţie de către ochi şi transmisă creierului, prin intermediul nervului optic.

3.

— Integrarea interioară – realizează înţelegerea.

4.

— Trierea: – se realizează cu ajutorul fenomenelor asociative, comparative şi analitice.

5.

— Memorarea – înregistrarea noţiunilor citite şi triate. 6.

— Posibilitatea de redare a ceea ce ai memorat.

7.

— Posibilitatea de a comunica cu alţii prin vorbire, prin scriere, prin artă.

După ce ai aflat cât de complex este cititul, în capitolul următor vom aduce câteva lămuriri despre o minune a universului, care este ochiul uman. El este un instrument optic de admirat. Fiecare ochi cuprinde 130

milioane de receptori luminoşi şi fiecare din ei poate recepţiona cel puţin 5 fotoni.

forma cristalinului sunt dependente de distanţa obiectului luat în vizor, de intensitatea luminoasă dar şi de starea psihică.

— Chinezii ştiu să exploateze aceste cunoştinţe de secole şi orice vânzător va observa discret pupilele turistului, care se vor mări în mod deosebit la examinarea unui obiect dacă acesta i-a atins coarda inimii.

— Acest interes crescut al virtualului cumpărător, divulgat de pupile, îl va determina pe chinez să ţină la preţ. Cu cât interesul, motivaţia psihică pentru o lectură va fi mai intensă, cu atât vei vedea şi vei pricepe mai bine ceea ce citeşti. Imaginile, fenomenele preluate de retină, sunt decodificate şi transmise mai departe prin nervul optic centrului optic din creier, care se află către partea occipitală şi care joacă un rol important în fenomenul complex al cititului.

Pe aceste principii se bazează exerciţiile menite să-ţi mărească viteza de citit şi de înţeles.

Dacă te vei întreba cum se mişcă ochii tăi în timpul cititului pe un rând, află că ei nu efectuează o mişcare continuă, ci o serie de sărituri de du-te – vino, cu popasuri de diferite lungimi, cu scopul – probabil –, de a înţelege mai bine textul. În aceste sărituri, reţinerea se face în timpul micilor pauze. În plus, de multe ori, cititorul „normal” se întoarce, repetând grupe de cuvinte, ca să fie sigur că a înţeles. Mişcările acestea ale ochiului **sunt cu totul inutile** motiv pentru care, primul lucru pe care va trebui să-l înveţi pentru a progresa va fi să renunţi la ele; **mişcarea ochilor, care urmăresc rândul de la stânga la dreapta, va fi o mişcare continuă fără pauze, fără salturi** şi vei fi surprins să constaţi că vei înţelege textul. Mai mult, cercetătorii au remarcat că, pe măsură ce un cititor îşi măreşte performanţa, va dobândi şi o mai mare putere de înţelegere a textului pentru că – se pare – creierul uman reţine mai bine dacă informaţiile ce vin de la ochi sunt cuprinse în grupuri mai mari de cuvinte. Pentru

decodificare – pentru înţelegere – creierul uman nu are nevoie decât de fracţiuni infinitezimale de secundă.

Pentru a începe să exersezi, ia-ţi o coală de hârtie albă şi notează-ţi la întâmplare două coloane a doua cifre, exemplul la început, nu prea departe una de alta ca în următor.

75		84		
76		90		
	35		44	
36		29		şi aşa mai departe.

Pe măsură ce coloanele pentru exerciţiu se vor lungi vei mări şi numărul cifrelor. Cu un cartonaş vei acoperi fiecare rând din ce în ce mai rapid astfel, ca timpul de expunere să devină din ce în ce mai scurt. Continuă-ţi exerciţiul cu un text.

Şi pentru a te invita să citeşti şi cartea lui Ovidiu Drimba „Incursiuni în civilizaţia omenirii „îţi voi reda o pagină cuprinzând fabula lui LEONARDO DA VINCI „Briciul şi rugina” în care morala este: lenea, aroganţa, comoditatea şi superficialitatea, nu numai că îl menţin pe om la un nivel de incultură, dar – ceea ce este şi mai grav – cu timpul îi atrofiază inteligenţa. Un proverb chinezesc spune: „A învăţa este comparabil cu înotul împotriva curentului unui râu repede; când te vei opri vei fi dus de curent înapoi”. Şi acum fabula: „Într-o zi, briciul ieşi din despicătura mânerului care îi ţinea loc şi de teacă, şi aşezându-se în plină lumină, văzu cum soarele se oglindea în luciul lamei sale, drept care se simţi mândru nevoie mare şi nespus de mulţumit de sine. Întorcându-se cu gândul la trecut îşi zise în sinea lui: „Să mă mai întorc eu în ascunzişul acela păcătos din care am ieşit mai adineauri? Ba nicidecum! Ar fi o adevărată nebunie să mă întorc iar la lucru, să rad iar bărbile săpunite ale unor ţărănoi necioplţi; zi de zi să fac aceeaşi treabă? Ce, sunt eu făcut pentru asemenea îndeletniciri? De bună seamă că

nu! Vreau să mă retrag într-un loc liniştit şi acolo să-mi duc viaţa în tihnă”. Zis şi făcut. Rămase ascuns în acel loc vreme de câteva luni, fără să facă nimic.

Până când într-o zi, ieşind la lumină îşi văzu lama mâncată de rugină şi ştirbită, asemenea unui fierăstrău vechi, încât pe faţa lamei, odinioară atât de lucioasă, acum nu se mai oglindea minunatul soare. Şi briciul prinse a se că i amarnic – dar ce folos? Zadarnic îşi plângea nenorocirea, care acum nu mai putea fi îndreptată zicându-şi „Vai, bietul de mine! Ce bine ar fi fost dacă aş fi rămas activ bărbierindu-i pe oameni. Fineţea lamei, care acum este ruginită ar fi rămas strălucitoare şi folositoare. Unde-i luciul meu minunat de odinioară? Urâta şi nesuferita rugină mi l-a mâncat pentru totdeauna”.

Rezumând ceea ce ar trebui să faci de acum înainte în exerciţiile tale de citit mai repede, ar fi:

1. Micşorează sau evită să te întorci cu privirea; deci mişcările ochilor vor fi mereu înainte.

2. Micşorează pe cât posibil timpul de fixare. Fixează cuvintele în grupe din ce în ce mai mari.

4. Rămâi concentrat şi îmbunătăţeşte – ţi motivaţia pentru că aşa, vei citi mai efectiv.

Şi pentru ca exerciţiile tale să fie mai el iciente, iar cititul tău să se îmbunătăţească îţi voi da sfaturile necesare organizării micului tău spaţiu înconjurător, dar şi al celui „interior”. Locul ales pentru citit va trebui să fie luminos, spaţios, plăcut pentru ochi, decorat după gustul tău, atractiv, încât să te reţină chiar dacă nu citeşti. Nu face din colţişorul de studiu al tău o închisoare. Cea mai bund lumină este, f ar a îndoială lumina de zi, deci în apropierea unei ferestre.

— În zilele întunecate, sursa luminoasă artificială va trebui să vină din spatele opus mâinii care scrie, în aşa fel încât reflectările, dar şi umbrele să fie evitate. Lampa de birou trebuie să fie destul de puternică, ca să-ţi lumineze bine pagina, dar nu orbitoare ca să contrasteze cu luminozitatea generală a camerei.

Încearcă să-ţi ordonezi tot materialul necesar în jurul

tău. Poziţia corpului va fi: dreaptă pe un scaun nici prea dur, nici prea moale. Scaunul va trebui să fie atât de înalt, încât să-ţi poată permite o poziţie paralelă a coapselor cu podeaua. Câte o dată o carte de telefon pe podea te va scuti să scurtezi scaunul.

Înălţimea normală a mesei de lucru 73 – 81 cm, sau mai înaltă decât scaunul cu 20 de cm. Distanta ochilor până la pagina de citit – 50 cm. În caz ideal tălpile picioarelor vor fi paralele cu podeaua. Şi pentru ca eficienţa ta să crească şi mai mult, ordonează-ţi viaţa. Despre necesităţile fiziologice ale unei bune funcţionări a creierului vei afla în capitolul antrenamentul inteligenţei. Un alt ajutor de absolută necesitate în exerciţiile necesare pentru mărirea vitezei de citit va fi utilizarea unui bastonaş, a unui creion etc. cu care vei urmări cu o mişcare numai înainte textul tău.

După ce ai exersat câteva zile, te voi ruga să te testezi din nou şi să-ţi notezi rezultatul performanţei obţinută. Nu uita să şi datezi testul.

În etapa următoare, vei **fixa cu privirea grupe de cuvinte din ce în ce mai mari, mărind şi viteza de urmărire continuă a textului tău, fără salturi înapoi.**

Pentru a-ţi facilita exerciţiu, foloseşte mai întâi texte deja cunoscute timp de câteva zile, după care vei repeta exerciţiul cu texte necunoscute.

Testează-te în fiecare săptămână şi te vei convinge de eficacitatea metodei de antrenament, pe care nu o vei mai părăsi toată viaţa. În etapa următoare vei fixa mijlocul unei pagini timp de câteva zeci de secunde fără să mişti capul, deci cu privirea pe centru.

— Repetă de mai multe ori cu aceeaşi pagină încearcă, închizând ochii, să descoperi şi ceea ce ai văzut „în afara centrului câmpului tău vizual” cunoscut fiind că ceea ce privim clar „numai cu centrul” reprezintă ca.20% din totalitatea perimetrului vizual al nostru. Restul – 80% – poate fi înregistrat prin antrenament, decodificat şi transmis mai departe către centrul optic al creierului – spun cercetătorii –, **după un timp mai scurt sau mai**

lung de exerciţiu. Pe aceste constatări se bazează extindereaajungerea – la performante de necrezut pentru cititorul normal. Este vorba de memoria fotografică ce poate fi dezvoltată cu adevărat. Cum se procedează? Se ia un text care se parcurge cu o viteză depăşind cu mult viteza de înţelegere a ta din etapa în care te afli.

Acceptăm afirmaţia lui TONI BUZAN că noi vedem cu creierul deoarece formaţiunile retinei reprezintă o parte din creier deplasată la periferie. Pe de altă parte noi citim cu partea ce are acuitate maximă şi mişcăm permanent capul dar asta nu înseamnă că în jurul acestui câmp relativ mic noi nu primim informaţii. Prin metodele lui de exersare se realizează probabil prin aceste fenomene de lateralizare, de divergenţă o mărire a posibilităţilor noastre de a primi informaţii şi de la periferie. Performanţele campionilor care citesc repede sunt examinate în concursuri sub supraveghere şi sunt realităţi… Ei sunt obligaţi să redea în rezumate şi înţelesul textelor. Dacă cel ce a citit îşi face şi o hartă mnemotehnică imediat, poate reflecta săptămâni întregi dacă tema l-a interesat sau o poate arunca la coşul de gunoi după o oră. Textul următor se adresează avansaţilor care vor voi să înţeleagă ceva din fiziologia ochiului. Pentru explicarea fenomenului evoluţiei biologice, exemplul dezvoltării aparatului vizual este deosebit de semnificativ. Se pare că fenomenul „dublelor funcţiuni” a jucat un rol important. Exemplul redus la simplu: membrele anterioare servesc şi pentru a săpa o vizuină, a apuca prada, pentru căţărat etc. Darwin a fost deosebit de impresionat de evoluţia aparatului vizual, motiv pentru care s-a exprimat: «Când mă gândesc însă la ochiul omenesc, primesc FEBRĂ» El nu putea să înţeleagă cum dintr-o singură celulă menită s-o dirijeze către lumina dătătoare de energie, s-a putut ajunge prin simpla selecţie naturală la un organ atât de complicat cum este ochiul. La pluri – celulare există deja mai multe celule sensibile la lumină şi de aceea şi posibilitatea pe de o parte, ca ele să se concentreze într-un pol al organismului, iar pe de altă

parte să se poată împărţi pentru a căpăta dublă funcţiune: a) orientativă b) capabilă să capteze energie. Într-un stadiu al III le-a, funcţia orientativă a fost luată în serios şi de aceea se impunea şi protejarea acestui „organ” care s-a realizat printr-o înfundare a suprafeţei exterioare realizându-se un fel de „pleoape” primitive, care nu se închideau însă complet. AI IV stadiu a fost realizat de posibilitatea de a fotografia lumea înconjurătoare – mai ales când s-a format şi lupa – (cristalinul). Ideea selecţiei nu este rezolvarea unei probleme, ci instrumentul cu care se poate rezolva problema. Revenind la fenomenele fiziologice, Goethe a fost fascinat şi în „FARBENLEHRE” (învăţătura despre culori) scria: Dacă ochiul n-ar fi legat de soare, n-am putea vedea lumina! Aşa trăieşte-n noi puterea de a ne bucura de încântarea dumnezeiască! Trecând însă peste descrierea instrumentului optic care este ochiul, am să încerc să-ţi rezum fenomenele de excitabilitate şi transmitere din retină. Retina este o plasă neuronală complexă, care poate fi văzută ca **o parte din creier** deplasată către exterior. În afară de foto-receptori conţine şi următorii doi neuroni care prelucrează deja informaţiile primite. Receptorii sunt, conurile şi bastonaşele. Această duplicitate stă la baza teoriei duplicitare a vederii. Conurile sunt specializate pentru lumina de zi şi pentru culori, fiind: verzi, roşii şi albastre. (Astfel şi teoria celor trei culori) Bastonaşele sunt specializate pentru întuneric fără diferenţiere a culorilor, de aceea toate pisicile seara sunt gri. În rândul primilor neuroni există de asemenea o puternică diferenţiere. Celulele bipolare determină o puternică convergenţă. 100.000.000 receptori sunt legaţi numai cu 1 milion neuroni optici. Pe de altă parte sunt şi procese de **divergenţă** în care un receptor are legături cu mai multe celule bipolare. O celulă bipolară se leagă cu mai multe celule ganglionare. Retina are deci mai multe straturi: Endoteliu, membrana (Bruch), epiteliul pigmentar – foto-receptorii – stratul plexiform extern, cu celulele orizontale, celulele bipolare şi celulele „amacrine”; stratul plexiform intern cu celulele ganglionare ale retinei, care

sunt şi ele mici şi mari şi în fine stratul fibrelor nervului optic. Extremitatea celulelor receptoare se află într-o permanentă reînnoire. Discurile bastonaşelor se deplasează către suprafaţă, sunt eliminate şi înglobate, (ingerate), de către fagocite. În aşa numita „fovea centralis".

— Locul de sensibilitate maximă – se găsesc numai conuri. Bastonaşele sunt majoritare către periferia câmpului vizual. La 6 milioane conuri în fiecare ochi sunt 120 milioane bastonaşe. Lumina este absorbită de substanţele colorate ale vederii care în bastonaşe este rodopsina – purpura retiniană – (înmagazinată în fiecare disc). Conurile (fiecare din cele trei variante) posedă substanţe specifice uneia din cele trei culori de bază. Prin absorbţia luminii, se declanşează o serie de procese chimice care conduc la închiderea canalelor membranei celulare pentru Natrium. În această stare de pauză, conductibilitatea Na în membrana foto-receptorilor scade la –30 mv, deci potenţialul este relativ mic. Prin micşorarea potenţialului declanşat de către acţiunea luminii se accentuează polarizarea, iar polarizarea membranei devine puternic negativă care poate fi numită o suprapolarizare. Acest fenomen se opune regulii generale în care o activare provoacă o depolarizare. Schimbările de potenţial fac posibil transmiterile către I

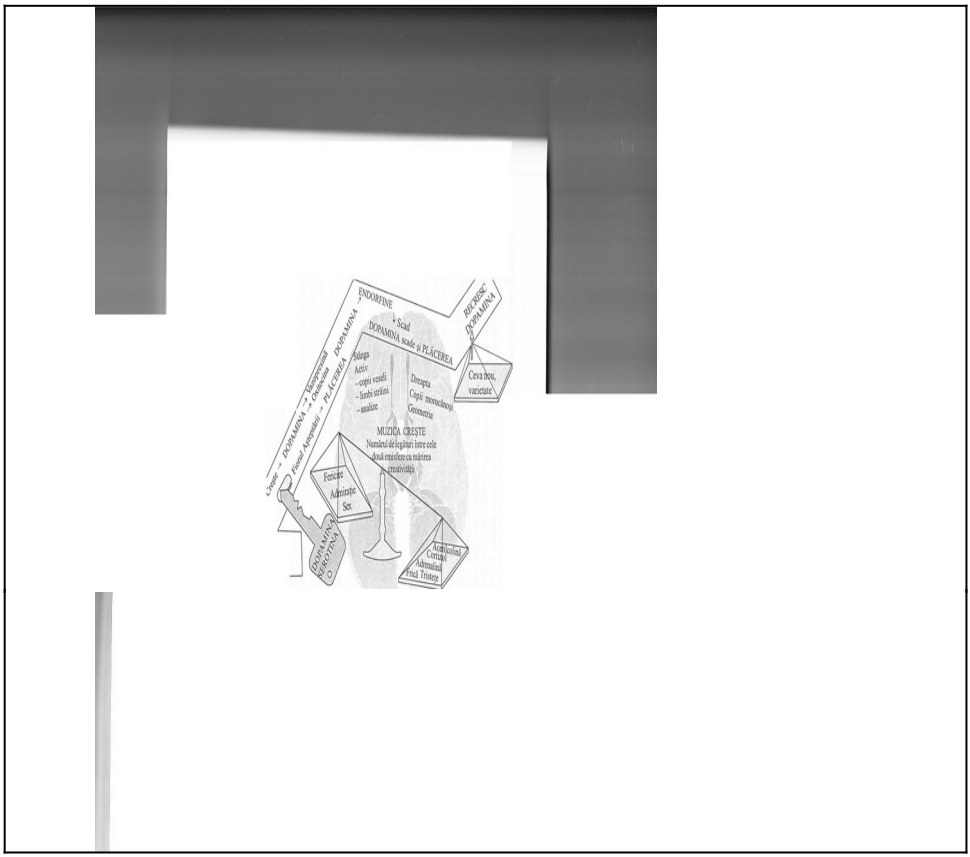
neuron. Molecula de rodopsină activată reacţionează cu o G-proteină de pe membrană (transductină) care activează o fosfoducterază (forma ciclică – guanosinmonofosfat) şi care prin hidrolizare devine GRUP. Micşorarea cantităţii de – GRUP închide canalele de Na provocând suprapolarizarea. (de fapt este vorba de canalele pentru Na dar şi pentru la.) Aceste procese de excitaţie din fotoreceptori sunt mai departe transmise către celulele bipolare şi mai departe către I neuron apoi către celulele ganglionare ale nervului optic (al doilea neuron) producându-se atât fenomene de convergenţă cât şi de divergenţă. În afară de aceste directe legături există şi un fenomen de transmitere a excitaţiilor şi pe orizontală

mărindu-se suprafaţa de excitare cu ajutorul celulelor orizontale şi a celulelor amacrine. Şi neuronii optici sunt diferenţiaţi în cel puţin 10 tipuri.37 Un sistem cuprinde celule mari cu axoni groşi care transmit foarte repede informaţiile şi alte sisteme cu celule mici ai căror axoni transmit mai lent informaţiile. Excitând diferite zone de la centru către periferie, se pot diferenţia aceste tipuri de neuroni, remarcându-se o scădere a frecvenţei impulsurilor către periferie şi o serie de fenomene antagoniste în care celulele orizontale au un important rol. La adaptarea la întuneric se extind caracteristicele centrului către toată suprafaţa retinei. Cu ajutorul unei electroretinograme se pot examina exact astăzi aceste fenomene. Trecând peste fenomenele de adaptabilitate şi acuitate vizuală, am să mă opresc asupra **perimetrului vizual** care reprezintă **partea din lumea care ne înconjoară – ce o putem sesiza fără să mişcăm capul –** Acesta poiate fi măsurat printr-un examen Persoanei de examinat i se fixează capul în aşa numitul perimetru. Bărbia şi fruntea sunt fixate iar privirea va trebui să rămână **fixă** în centrul unei jumătăţi de sferă goală care reprezintă lumea înconjurătoare (câmpul vizual) Celălalt ochi este acoperit. Prin remarcarea anumitor puncte luminoase ce apar spontan pe diferite meridiane se poate stabili exact acuitatea diferitelor regiuni mai îndepărtate de centrul cu acuitate maximă. – deci perimetrul vizual. Dacă dăm voie persoanei de examinat să mişte ochii, atunci avem **câmpul de privire** care este bineînţeles mai mare decât perimetrul vizual, mai ales către partea temporală. Vederea în spaţiu în apropiere, este legată de vederea binoculară coordonată de centrul optic cerebral. Vederea în spaţiu la distanţă este legată de alte mecanisme şi poate fi realizată şi monocular. Acestea sunt legate de jocul de umbră şi lumină, de comparaţiile imaginilor din memorie etc.

Deși s-au găsit și comici care îşi bat joc de sistem, de la mine te rog să ştii că în noianul de informaţii care ne inundă vei avea avantajul enorm al câştigului de timp

pentru a tria rapid grâul de negină și nu te va ori nimeni să citești în voie să notezi să rfeflectezi asupra gândurilor tale în legătură cu „grâul cules”!

Și tot atât de cât mai de călduros te implor să-ţi însușești cât mai de timpuriu cu atât mai bine practica hărţilor mnemotehnice care te vor ajuta enorm să rămâi ocneentrat în orele de clasă și dacă îţi vei pavoaza camera cu temele anului nu vei avea niciodată probleme la examenele de fine de an!



CREIERUL FLUID cu cei 60 de mediatori neuronali

CE VREM, CE SIMŢIM SUNT PROGRAMĂRI MAI VECHI DECÂT OMUL, dar, pentru a găsi calea de mijloc, va trebui să te cunoşti.

— Voinţă DOPAMINA = – Curiozitate

— Optimism

Iubirea de mamă OXITOCINA = ”-Fidelitate
Hiper DOPAMINA
Obsesie
Violenţă
Nebunie
Fenomenul „CASANOVA”.
Receptori anormali
Hiperactivitate sexuală
Creativitate crescută
Multilateralitate
Dorinţă Fiorul aşteptării Un capitol nou Un examen luat

Dopamina ajută animalele să descopere regulile din natură şi pe om să caute sensul vieţii (principiul de a dori mai bine). Dorinţa de îmbunătăţire este cel mai vechi principiu în biologie (endorfine se găsesc deja la râme şi dopamina la albine).

Fără dopamină şi endorfine lumea ar fi tristă şi de nesuportat.

11 pre H M 25.05.

Harta mnemotehnică (MIND MAPPING

Harta mnemotehnică înlătură dezavantajele formelor vechi de a lua notiţe. Preocupat cu scrisul, se scapă din vedere o evaluare corectă.

Exemplul unor secretare care sunt în stare să bată o carte întreagă fără să ştie despre ce este vorba este edificator.

Întocmirea hărţii se bazează pe avantajul eliberării sclaviei scrisului sub forma de propoziţii. Se apelează la imaginaţie, la reprezentări în tablouri, care se fixează şi se şi rememorează mai stabil.

Iată regulile:

Tema principală se desenează în mijlocul paginii sub forma unei figuri cu 3 dimensiuni viu colorată. Gândirile se notează în căsuţe de mărimi diferită după importanţa lor, cu majuscule de tipar. În căsuţă se scrie numai un cuvânt. Fiecare cuvânt cuprinde o serie de noţiuni asociative, are o mai mare libertate şi poate duce la mai multe legături

asociative în creier. Căsuţele se unesc între ele prin săgeţi de asemeni colorate după importanţă şi conexiune logică. E bine să se realizeze cât mai multe mici tablouri, care sunt mult mai valoroase pentru memorie decât 1.000 de cuvinte.

Deci, elaborarea unei hărţi mnemotehnice nu înseamnă altceva decât materia concentrată sub forma unor reprezentări grafice.

Harta poate fi folosită pentru a rezuma o carte, pentru a pregăti un discurs liber etc.

În toţi anii mei de studii în medicină camera îmi era tapetată cu hărţi mnemotehnice, care m-au ajutat foarte mult.

După această scurtă prezentare a avantajelor ei vei avea o hartă cuprinzând rezumatul capitolului unei cărţi.

Un rezumat scurt după metoda clasică te va ajuta să înţelege ceva din hartă.

Aceste informaţii îţi vor trezi – spere curiozitatea de a citi cartea intitulată

„Formulele Fericirii" şi care va apărea în curând în traducere.

În creierul nostru au fost descoperite peste 60 de substanţe numite mediatori neuronali, care alcătuiesc creierul fluid.

Aceste substanţe sunt răspunzătoare pentru ceea ce noi simţim şi facem, ba chiar, cu o anumită notă individuală, constituind caracterul fiecăruia dintre noi.

Între aceste substanţe **dopamine** şi **serotonina** sunt un fel de chei şi pentru mulţi alţi mediatori. Dopamina este substanţa care ne dă voinţa, ne ajută să învăţăm, să simţim fiorul aşteptărilor unei fiinţe dragi, să iubim, să fim fericiţi, declanşând şi secreţia de endorfine – morfina corpului, ne face potenţi prin declanşarea de vasopresină – responsabilă pentru erecţie – **Serotonina** controlează fluxul de informaţii către creier şi este una din cele mai vechi substanţe în regnul animal, găsindu-se şi la sepie. **Oxitocina** este substanţa care conferă dragostea de mamă şi fidelitatea la cupluri. Dopamina se fixează pe anumiţi

receptori, de a căror bună funcţionare se leagă „normalitatea”. O anumită particularitate a acestor receptori explică şi fenomenul „Casanova” care nu era numai adoratorul multor femei, ci şi un scriitor remarcabil, dacă citim cele 12 volume de memorii, romanele ştiinţifico fantastice în care îşi imaginează televizorul, maşina modernă şi avionul. El a reuşit în trei luni pe o insulă să organizeze o armată şi să pună pe picioare o trupă de teatru, în timp ce lucra şi la o bancă.

Dopamina este deci cheia care dă animalelor capacitatea de a descoperi regulile din natură – spre exemplu la albină să reţină unde se găsesc florile cele mai bogate în nectar, iar pe om îl îndeamnă să găsească sensul vieţii.

Dopamina are în organism funcţia de neurotransmiter şi de neuro modelator. a) în echilibrul hormonal (sistemul tubulo – infundibular) b) în coordonarea mişcărilor (sistemul nigro – striatal) c) secreţia de neuro – peptide – opioide – m (sistemul mezo – limbic) d) motivările şi recompensările – în sistemul mezo – cortical)

Fenomenul de toxicomanie este legat din păcate tot de acest mecanism complicat al creierului fluid şi îndeosebi de producţia de dopamine cu mijloace toxice, atât de distrugătoare pentru organism. Se pare că natura s-a înşelat ne luând în calcul că anumite primate vor fermenta strugurii, vor distila laptele de mac şi încă o serie de substanţe distrugătoare.

Trebuie să precizez însă că de la efectul recompensator al unei reuşite, la cel brutal, dependent şi distrugător al drogurilor sunt diferenţe enorme calitative şi cantitative care arată totuşi că natura a avut cu totul alte scopuri.

În capitolul despre droguri vei afla lucruri care trebuie ştiute neapărat de orice tânăr. Pe hartă este schiţată şi curba ce schematizează că factorii care determină secreţia de dopamine, cu fiorul aşteptărilor, este urmat de satisfacerea plăcerii, cu declanşarea de

endorfine, urmat de scăderea bruscă a nivelului de dopamine, fenomen ce explică blazarea şi obişnuinţa. Pentru a avea un nou nivel crescut de dopamine, o nouă plăcere, trebuie sau crescută doza, sau schimbat stimulul. Aşa se explică greşelile mari de educaţie la copiii supra saturaţi, ca şi faptul că şampania şi caviarul în fiecare zi după o bucată de timp, duc de asemeni la nemulţumire.

— Sistemul nostru cerebral se mulţumeşte şi cu mai puţin, dacă este alimentat cu lucruri mici interesante şi variate fără legătură cu valoarea lor materială. Cine este în stare să se bucure de frumuseţea picăturilor de rouă pe firele de iarbă din faţa bordeiului, nu are nevoie de caviar sau droguri. Cine a avut fericirea să-şi însuşească dragostea de carte, de a descoperi plăcerea unui nou capitol de studiu, nu are nevoie neapărat de şampanie.

— Pe cele două emisfere sunt notate diverse activităţi. Copiii cu o hiperactivitate a emisferei stângi, râd, sunt veseli, nu plâng fără rost şi din contră cei cu o hiperactivitate a emisferei drepte, plâng adesea fără motiv, şi nu le poţi intra în voie decât cu foarte mare dificultate.

Hormonii legaţi de stres, frică şi încordare nervoasă exagerată sunt cortizolul, acetilcolina şi adrenalina.

— În stânga paginii este notat cazul Leonard, primul pacient pe care s-a experimentat tratamentul cu dopamine care a demonstrat trecerea spectaculară de la starea de „cadavru viu” fără dopamine (după extirparea unei tumori la nivelul creierului care produce dopamine), la o stare de hiperactivitate sexuală, intelectuală, iar prin supra dozare la nebunie.

Motivul principal pentru care am ales sistemul nostru de mulţumire schematizat, ca exemplu pentru o hartă mnemotehnică este faptul că se știe în general foarte puţin cum ticăie creierul nostru.

Dorinţa de mai bine este cel mai vechi principiu în biologie endorfine găsindu-se deja la râme.

FĂRĂ DOPAMINĂ ŞI FĂRĂ ENDORFINE LUMEA AR FI TRISTĂ ŞI DE NESUPORTAT.

14 A I

NTRENAMENTUL INTELIGENŢEI – Va cuprinde mai multe subcapitole:

1. Condiţii preliminare pentru o bună funcţionare a creierului.

2. Despre inteligenţă în general.

3. Despre memorie şi memorizare şi subîmpărţirile şi antrenamentul ei.

4. Noţiuni mai noi în legătură cu dezvoltare la copiii 5. Despre rolul atenţiei şi observaţiei

6. Despre creativitate – şi subîmpărţirea ei

7. Despre rolul limbii şi puterii de comunicare. 8. Despre atitudinea corpului.

9-Despre harta mnemotehnică

Deşi în linii mari va fi vorba de un rezumat al:

«Dumonts Handbuch» a lui Gerhard Schmidt editat în Slovenia (ISBN 3 – 8320 – 8772 – 9) 2002, îmi voi permite să aduc pe cât posibil într-o formă simplificată, câteva noţiuni ctuale de fiziologie a creierului culese din diferite manuale noi de specialitate sau din cunoştinţele mele.

1. Creierul uman este un mare consumator de oxigen şi cum acesta este transportat cu ajutorul hemoglobinei – pigmentul roşu din hematii –, se înţelege că o condiţie primordială unei bune funcţionări va fi o bună circulaţie sanguină, mai ales că celulele nervoase sunt extrem de sensibile şi mor după câteva minute în lipsa de oxigen. El este şi un mare consumator de glucoză, motiv pentru care am putea crede că alimentaţia ideală de bază pentru creier ar trebui să fie glucoza. Ei bine, lucrurile nu stau aşa de simplu, deoarece nivelul glucozei în sânge este foarte repede scăzut prin intervenţia promptă a insulinei. Se va prefera un consum de alimente ce oferă energia necesară creierului şi musculaturii: paste făinoase, orez, fructe şi nu neapărat prăjituri, creme şi siropuri care în plus dăunează dinţilor. Fiziologii susţin că aportul de proteine de calitate este mult mai valoros, influenţând în mod pozitiv atât puterea de concentrare cât şi creativitatea (carnea de curcă, peşte soia)

Din alimentaţie nu trebuie să lipsească mai ales aşa numiţii aminoacizi esenţiali – pe care organismul nu-i poate sintetiza – (valeizlitreomefehistripto) adică: **valina, leucina, izoleucina, lizina, treonina, metio nina, fenilalanina, histidina şi triptofanul.**

Zincul şi cu **vitamina B6**, **vitamina A** şi **manganul** sunt importante pentru secreţia testosteronului care ne ţine viguroşi şi treji. De netăgăduit este şi rolul câtorva proteine ca: **Acetylcolina** cu forma sa premergătoare **colina,** are rol în transmiterile neuronale şi se găseşte în conopidă, ouă, soia, ficat şi în nuci**. Acidul glutamic**, ca şi **acidul aspartic** sunt pietre de construcţie ale proteinelor cerebrale – transmiţători neuronali – **Glutamatul** se găseşte frecvent în alimentaţia noastră în cereale; chiar şi în combinaţiile condimentare ca un accentuator de gusturi.

Histidina din peşte şi carne este necesară pentru formarea hematiilor. **Noradrenalina**, precursor al hormonului de stres – **adrenalină**ne face atenţi şi viguroşi şi poate mobiliza şi energie din rezerva de grăsime. Se poate forma din fenil-alanină şi tirozină. Se găseşte în soia, brânză, peşte sau carne de pasăre. Noradrenalina întăreşte şi acţiunea **ACTH** ului care la rândul lui îmbunătăţeşte comunicările între celulele nervoase**. Serotonina** este găsită în celulele sangvine, în părţi ale sistemului nervos central, cu roluri multiple: ritmul treaz-somn, starea de spirit, secreţia vasopresinei, durere, aportul alimentar, reglarea temperaturii corpului şi stările depresive, când funcţionează defectuos. Se poate sintetiza din **triptofan. Treonina** dilată vasele sangvine şi deci măreşte aportul de oxigen. Se găseşte în legumele în teci. **Tirosina** influenţează pozitiv puterea de concentraţie, se foloseşte şi în tratamentul depresiunilor participând la formarea adrenalinei.

Pentru o bună folosire a proteinelor de calitate din alimentaţie se recomandă a mânca cât mai puţine grăsimi concomitent, pentru că acestea împiedică o absorbţie corectă în intestin a proteinelor, iar grăsimile sunt şi aşa nefolositoare pentru creier. Din contră**, vitamina e şi**

magneziul favorizează absorbţia lor şi ca atare pot fi asociate. **Vitamina B1**] este neurotropă şi ajută ca destulă glucoză să ajungă în creier. Se găseşte în cereale. Avitaminoza B1 poate provoca stări depresive, oboseală, lipsă de concentraţie şi scăderea puterii de memorizare. (Beri-Beri)

Riboflavina este un complex vitaminic (**acid folic**, **acid nicotinic**, **acid pantotenic**, şi **riboflavină**) cunoscut în comerţ sub numele de B2 care participă efectiv sub forma aşa numitelor coenzime, **flavoproteine**, ce fac trecerea oxigenului pentru câştigarea de energie în fiecare celulă şi trimite noradrenalina în creier. Lipsa ei poate produce ragade la comisuri, iritaţii de cornee şi ale nervului optic. **Vitamina B3 (niacina)** este de asemenea părtaşă la folosirea oxigenului-Avitaminoza produce: demenţă, dermatită şi diaree (pelagra**). Vitamina B5 (acidul pantotenic)** este parte din acetilcolină şi se găseşte în cereale – în special în ovăz, drojdia de bere, lapte, broccoli ciuperci şi peşte.

Vitamina B_6 (piridoxina) îmbunătăţeşte memoria şi se găseşte în nuci, peşte, morcovi. Lipsa sa slăbeşte şi imunitatea, dă stări de oboseală şi de stare generală proastă.

Vitamina B_{12} (cobalamina) ajută la creşterea celulară, la formarea hemoglobinei. Lipsa ei duce la slăbirea memoriei, până la demenţă. Se găseşte în carne şi în varză acră.

Cromul susţine transportul zahărului către creier şi creşte puterea de concentraţie. Se găseşte în nuci, cereale, ciuperci, şi carne.

Pentru o bună funcţionare a creierului nostru, un rol foarte important îl are aportul suficient, abundent, de apă… Cantitatea de 3 litri pe zi este indicată. Obişnuieşte-te ca imediat după sculare să bei un pahar mare de apă. Nu aştepta să-ţi fie sete pentru că atunci este prea târziu.

De asemenea sărurile minerale şi unele elemente ca: **clorid, fier, flor, jod, potasiu, calciu, cupru, magneziu, natriu, mangan, sulf, selen, siliciu şi zinc** sunt

importante, catalizatori în reacţiile de oxido-reducere.

Mi-au plăcut odată comparaţiile folosite de Henri Durville în cartea sa „Eveil sur le Monde de la Pensée" găsită într-o librărie în Canada.

Imaginea părţii materiale a corpului nostru era reprezentată de coaja de nucă din lemn a unei bărci, iar marinarul, pilotul, era conştiinţa noastră, erau cunoştinţele noastre. Pe de o parte, marinarul va trebui să-şi cunoască barca, să-şi o îngrijească, să o stimeze fiind câştigătoarea pâinii zilnice – barca fiind considerată chiar ca o fiinţă – apropo de condiţiile preliminare, iar pe de altă parte, pilotul va trebui să fie abil, calm, energic şi cu multe cunoştinţe pentru a putea domina şi dirija barca pe marea plină de primejdii care este viaţa. Elementele superioare ale „eului" (Ego) nostru-judecata, reflexiunea, puterea asociativă, voinţa sunt pentru personalitatea noastră ceea ce este vântul pentru pânzele bărcii; dacă le utilizăm cu judecată ne dau forţa necesară avansării. Din contră ele ne pot duce la pierzanie dacă nu ştim să le folosim şi ne lăsăm în mod extrem conduşi de diferite curente – elementele inferioare, automatice atavice, impulsivităţile simţurilor – care, ne pot foarte uşor duce în derivă şi transforma barca noastră într-o epavă. De acolo ne pândesc sirenele ademenitoare al subconştientului nostru.

Un barcagiu cu o cultură generală bogată, cu un orizont larg îşi va scurta timpul necesar experienţei proprii şi va putea deveni un adevărat lup de mare. Din păcate lumea este plină de ignoranţi imprudenţi care ies în larg fără pregătirea necesară, fără studii, fără busolă. Experienţa proprie fără ajutorul studiului, cărţilor este dură şi lecţiile ei sunt disproporţional de scumpe.

Aceasta a fost numai o mică paranteză înaintea subcapitolului următor în care ne vom ocupa de INTELIGENŢĂ în general, după care voi reveni cu o serie de recomandări. Cine se gândeşte la neologismul „jogging" al creierului folosit în multe părţi ale lumii înţelege, creşterea potenţialului de gândire deci al inteligenţei.

Inteligenţă vine de la latinescul intelligenţia şi

cuprinde suma capacităţilor de a înţelege uşor şi bine, de a sesiza ce este esenţial, de a rezolva situaţii sau probleme noi pe baza experienţei acumulate anterior. Noi zicem şi deşteptăciune de la latinescul „de – excitus" despre cineva care înţelege bine şi repede. Inteligenţa este considerată o cucerire a evoluţiei biologice şi cuprinde în afară de inventivitatea deosebită a omului şi darul de a râde după o glumă.

La întrebarea dacă inteligenţa se moşteneşte, putem răspunde cu „da" numai în linii mari pentru că, nu toţi părinţii inteligenţi nasc fără excepţie copiii inteligenţi.

Oamenii de ştiinţă susţin că viteza de prelucrare a datelor la nivelul creierului se moşteneşte sigur dar aceasta se manifestă la individul devenit adult.

Mediul social în care se dezvoltă un copil joacă de asemeni un rol important. Multitudinea de trăiri pozitive, lipsa monotoniei, prezenţa – deci contactul – părinţilor, calmul vocii mamei, muzica, o alimentaţie raţională, lipsa noxelor, duc la o armonioasă dezvoltare a potenţialului avut la naştere.

După afirmaţiile profesorului american de psihologie Howard Gardner inteligenţa umană are cel puţin **şapte** aspecte ce au o anumită dominanţă individuală.

Dezvoltarea nou născutului spre adult are loc în trepte oarecum specifice unor anumite capacităţi intelectuale. Posibilităţile de a acumula, de a învăţa diferite lucruri sunt în general legate de aceste trepte şi de cultura căreia aparţine individul respectiv.

1. Toţi oamenii sunt capabili de a învăţa **să vorbească,** indiferent de cultura căreia aparţin.

Calitatea **exprimării** este însă mult diferenţiată…

2. Inteligenţa **logic – matematică** este destul de răspândită şi cuprinde atât capacitatea de a socoti, cât şi legăturile logice necesare înţelegerii fenomenelor din ştiinţele naturale.

3. Inteligenţa **imaginilor tridimensionale,** deosebit de dezvoltată la pictori, arhitecţi, cei ce se orientează deosebit de repede într-o localitate nouă, etc.

4. Inteligenţa **chinestezică,** deosebit de dezvoltată la acrobaţi, dansatori, gimnaşti, instrumentalişti, prestidi – agitatori etc.

5. Inteligenţa **muzicală,** care face posibilă deosebitele sensibilităţi pentru tonuri, armonii, ritmuri, şi melodii, deosebit de dezvoltată la interpreţi, compozitori şi dirijori.

6. Inteligenţa **emoţională,** termen introdus de Peter Salovey, Gion Mayer, în 1990, dar popularizată de

Gardner, interesează capacitatea omului de a avea acces la propriile sentimente în mod deosebit de pregnant, dându-i posibilitatea de a lua hotărâri independente de starea emoţională. Dar cine posedă o doză suficientă poate să realizeze mai uşor ce îi face în mod deosebit plăcere, putându-şi alege şi organiza viaţa mult mai plăcut. În plus aceşti oameni sunt capabili să cunoască mai uşor şi pe alţii, posedând ceea ce se cheamă empatie (intuiţie afectivă).

7. Inteligenţa **naturalistă** dă posibilitatea unor oameni de a deosebi diferenţele foarte fine dintre obiecte asemănătoare, calităţi necesare oamenilor din domeniile de cercetare ale ştiinţelor naturale.

Inteligenţa **existenţială** este dezvoltată în mod deosebit la filosofi. Va trebui să amintim că există două tipuri de oameni: **extrovertiţii** cei care reuşesc contacte foarte rapide **şi introvertiţii** care se orientează către gândurile proprii şi sunt mai puţin interesaţi de părerile altora şi de multe ori catalogaţi, poate pe nedrept, ca aroganţi.

Câteva noţiuni despre etapele de dezvoltare.

Cu această temă s-a ocupat Prof. Jean Piaget. care descrie:

a) Perioada **senzo-motorică** (O-2 ani) cuprinzând reflexele de supt, înghiţit, apucări coordonate, contacte cu privirea, prinderile cu mâna fără fixare vizuală, etapele de a învăţa să meargă.

b) Gândirea **pre operativă** o urmă de planificare a acţiunilor următoare. Cantităţile încep să fie diferenţiate

însă fără criterii sigure. Apoi începe recunoaşterea sa în oglindă...

c) Gândirea concretă operativă (7 – 11 ani) Începe să facă deosebire între realitate şi ficţiune. El poate clasifica obiectele după anumite criterii.

d) Gândirea formal-corelativă după 11 ani: de la această vârstă se pot face planuri realizabile, se poate gândi abstract. Dezvoltarea ulterioară are loc prin învăţare, prin asociere cu lucruri ştiute şi durează toată viaţa.

Care sunt calităţile unui om inteligent? Un institut care s-a ocupat de această problemă (Allensbacher Institut) răspunde: siguranţă în acţiuni şi încredere în sine, optimism, orientare ambiţioasă către reuşită, capacitatea de eforturi îndelungate, de a întreţine cu siguranţă convorbiri şi tranzacţii, prezenţă de spirit. El poate face şi greşeli dar spre deosebire de cel mai puţin inteligent, învaţă din greşeli. Adesea el este neatractiv, sărac în gingăşii. Acumulându-şi şi o cultură generală bogată şi cunoştinţe de specialitate îi cresc şansele de reuşită.

Despre testele de inteligenţă care să realizeze etaloane sigure, astăzi nu se mai poate vorbi, deoarece s-a observat că există o serie de aptitudini demne de stimat, care nu au o legătură directă cu testul de inteligenţă (IQ)

Prima metodă adevărată care a încercat să evalueze inteligenţa a fost scala lui Binet care cuprindea 11 factori printre care: memorie, aptitudini vizuale, bogăţia vocabularului, precum şi legăturile logice între diferite obiecte.

Psihologul David Wechsler a introdus prin 1939 scala inteligenţei în care media este 100. Profesorul William Stern a conceput scala corespunzătoare vârstelor.

Profesorul James R. Flynn a adăugat efectul care îi poartă numele şi care a ridicat media cu câteva puncte deasupra lui 100. Astăzi se consideră acest test numai orientativ mai ales pentru a stabili părţile puternice şi slabe ale unui individ.

Rezultatele mai îndepărtate în viaţa profesională au

puţină corelaţie directă cu IQ. Testele de inteligenţă se pot antrena prin exerciţiu.

În Germania cel mai folosit este testul lui Wechsler şi mai recent testul din Berlin al Prof. Jaeger care pleacă de la premiza că fiecare inteligentă atitudine se bazează pe o componentă legată de cunoştinţele acumulate dând posibilitatea unei acţiuni sau reacţiuni corecte în noua situaţie.

Testul cuprinde 45 de componente ce trebuie rezolvate într-un anumit timp.

Un proverb german spune: A nu şti ceva nu este ruşinos dar este ruşinos a nu învăţa!

Prin memorie înţelegem totul în legătură cu procesele de înregistrare şi redare a cunoştinţelor în creierul nostru. Psihologii subîmpart în:

— Posibilitatea de a reproduce întâmplări şi fapte singulare la apelul unor cuvinte cheie – termeni asociativi – ca ajutoare evocatoare.

— Refolosirea unor noţiuni de mult lăsate la o parte.

— Recunoaşterea unor lucruri sau fapte vechi.

— Reînvăţarea unor noţiuni uitate.

A învăţa poate fi: a) Intenţionat în scopul trecerii unui examen spre exemplu sau b) fără intenţie

A învăţa este a şti să legi cunoştinţele noi de cele vechi şi anume, cu cât cunoştinţele mai vechi au fost mai orientate spre un succes, cu atât noţiunile noi pot fi învăţate mai bine. Cert este că se poate învăţa şi cu un IQ mediocru. Rezultatele sunt desigur mai bune la cei foarte inteligenţi la cantitate de muncă egală. Cu cât cunoştinţele acumulate sunt mai multe, cu atât se pot fixa mai uşor cele noi şi se pot valorifica cele vechi, pentru că tot procesul de învăţare se bazează pe asocierile-legăturile – cu alte regiuni ale creierului. În comportamentul şi reacţiunile noastre avem o parte deja programată – partea reacţiilor instinctive – care se întâlnesc şi la animale ca: reflexul de extindere musculară, secreţiile glandulare etc. În plus omul are o mare capacitate mult mai mare de a învăţa.

Trecând peste tipurile de reflexe ce se pot învăţa, ne

oprim la tipurile de memorizare: a) de scurtă durată (secunde sau minute) şi b) de lungă durată ce poate exista toată viaţa. şi care la rândul ei se împarte în **declarativă** dacă poate fi explicată şi în implicită sau **ne declarativă** când este vorba de mersul cu bicicleta sau cântatul la un instrument. Procesul de învăţare se bazează pe o anumită plasticitate a celulelor nervoase de a stabili noi legături cu alte celule prin creşterea aşa numitelor dendrite, proces care se continuă toată viaţa mai ales dacă trăirile **sunt plăcute.**

L**egat de scopul cărţii de faţă va trebui să reţii că ori ce noutate poate fi reţinută cu mai mare uşurinţă dacă vei participa activ cu capacitatea ta imaginativă şi dacă vei încerca să aplici ceea ce ai reţinut.** Şi pentru că neurofiziologii moderni susţin că în somnul profund mai ales, noţiunile citite seara înainte de culcare pot într-adevăr fi fixate mai bine, va trebui poate să crezi în acest fenomen. Tot atât de adevărat este că, fără somn, sistemul nostru de memorizare nu poate funcţiona corect. Privind **puterea de memorizare** se poate afirma cu certitudine astăzi că este posibilă o creştere a puterii acesteia prin antrenament şi fără graniţă de vârstă cum s-a crezut altă dată.

Care este „dopajul” cel mai eficient pentru creier? **Motivaţia şi convingerea fermă în reuşită.**

Când vei avea de învăţat o temă care nu-ţi face plăcere, sfatul specialiştilor este de a fragmenta materia în mai multe mici pachete. În momentul când vei reuşi să înveţi primul capitol, aceasta va însemna o mică victorie care îţi va schimba punctul de vedere.

Creierului nostru îi plac victoriile. Şi ca să fie şi mai bine poţi să şi sărbătoreşti evenimentul cu o mică recompensă culinară sau muzicală.

Un alt mijloc de stimulare constă în a încerca să găseşti în toată ariditatea materiei ceva care să te intereseze în mod deosebit, care să te aducă într-o stare de spirit pozitivă.

Poţi de asemenea să consulţi un alt autor care s-a

ocupat de acelaşi subiect şi poate că o altă formă de prezentare, de tratare a temei îţi va place mai mult. Nu uita de ceea ce ai aflat ceva mai înainte despre importanţa asocierilor fanteziste cu noţiuni pe care le cunoşti deja şi care îţi vor uşura memorizarea celor noi.

Pentru o mai bună memorizare va trebui să eviţi următoarele: Nu amâna pentru că vei fi sub presiunea timpului pierdut.

Nu munci numai la o temă întrucât creierului nostru îi convine varietatea temelor.

Nu folosi medicamente, tutun, alcool sau alte toxine care îţi vor micşora capacitatea de memorare.

Care sunt deci regulile de bază?

Baza unei memorări stabile va fi asocierea cu imagini cunoscute de tine cât mai fanteziste. Cu cât aceste imagini sunt mai bizare cu atât noţiunile noi se vor fixa mai bine. Obiectul – tabloul – asociativ va trebui să nu fie plat ci tridimensional; în plus colorează-l şi fii atent la cât mai multe detalii. Asociază şi alte organe de simţ. O bucată muzicală, un miros. Dacă obiectul se află în mişcare va fi şi mai bine. În încheiere priveşte ansamblul pe care ţi-l-ai imaginat şi stabileşte o legătură emoţională cu el.

Nu uita să fii bucuros în acest timp deoarece trăirile pozitive şi încrederea fermă în reuşită fac să crească legături noiciendrite noi – Sistemele **mnemotehnice** Termenul a fost derivat din numele zeiţei memoriei, care la greci era Mnemosyne.

Iată câteva metode care s-au dovedit eficace:

Metoda **agăţărilor.**

Dacă va fi vorba de numere va trebui mai întâi să-ţi inventezi etaloane asociind cifrele cu anumite lucruri după propria ta imaginaţie. Spre exemplu: O, cu un ou; 2, cu o lebădă; 3, un trident; 4, cu un scaun; 5, cu un urcior; 6, o cobra; 7, cu o coasă; 8, cu un mucenic; 9, un om cu cap mare; 10, un bastonaş cu un cerc.

După ce aceste comparative au fost bine fixate, vei trece la etapa următoare în care îţi vei imagina o mică povestioară, pentru fiecare număr. Să zicem: 94582. În

camera ta ai surprins un om cu cap mare, pe scaunul tău, cu un urcior în spate, pe urcior atârna un mucenic din care încerca o lebădă să ciugulească.

Tot pentru numere, ele se pot memoriza şi mai bine dacă pot fi fragmentate în câteva grupe pe care le poţi lega de câteva evenimente din viaţa ta încât să realizezi o altă povestioară.

Metoda **localizărilor**

Noţiunile noi vor trebui localizate pe anumite obiecte cu formă şi poziţie bine fixate în anturajul tău. Aceste obiecte vor trebui mai întâi să primească câte un cartonaş cu numărul de ordine. Aceste obiecte atât de bine cunoscute din camera ta, din grădina ta, din camera prietenului tău cum ar fi: preşul de la uşă, întrerupătorul, masa de lucru rafturile bibliotecii, perna, patul lampa etc. De aceste obiecte vei lega mica ta poveste.

Exerciţiul poate începe cu o mică listă de cumpărături pe care nu o vei scrie ci vei broda o povestioară. Să zicem că vei avea de cumpărat, apă minerală, lapte, unt, bere, etc. lista fiind din ce în ce mai mare.

La deschiderea uşii te-ai împiedicat de sticlele cu apă minerală de pe covorul din cameră, pisica vărsase o sticlă de lapte, untul uitat pe fereastră se topise la soare, berea pe jumătate băută din doza uitată era de nebăut.

Metoda **paralelelor.**

O temă programată pentru învăţat, înregistrată pe o casetă de magnetofon şi derulată în surdină doar să poată fi sesizată de ureche în timp ce tu te vei ocupa de o altă temă. Vei fi plăcut surprins după o bucată relativă de timp când vei reauzi banda cu o intensitate normală că materia nouă înregistrată pe bandă şi ascultată în paralel îţi va fi mult mai clară. În plus pe viitor posibilităţile tale de a înţelege din două părţi concomitent se vor mări.

Care sunt metodele mnemotehnice care te vor ajuta să reţii mai bine **numele persoanelor** care ţi-au trezit interesul.

În primul rând va trebui să fii atent la

particularităţile fizionomice ale persoanei respective şi să găseşti în mod creativ o legătură între o particularitate şi numele persoanei. Caracteristica chipului, înălţimea sa, culoarea ochilor, lungimea nasului, formula dentară, ţinuta, culoarea cravatei, marca pantofilor etc. Îţi va trebui bine înţeles un moment de concentrare maximă pentru a înregistra o multitudine de lucruri într-un timp record.

Pentru că sătenii noştri sunt maeştri în a sesiza o particularitate, foarte puţini rămân fără poreclă de ne uitat.

Amintirile şi evocarea lor

Evocarea evenimentelor trăite nu mai poate fi redată 1/1.

— Într-o reamintire reconstituirea cuprinde o serie de suprapuneri a evenimentelor petrecute după prima înregistrare în aşa fel, încât povestea este de fapt de mai multe ori rescrisă. O memorie care funcţionează bine constituie premiza acumulărilor permanente necesare ţinerii pasului cu modernitatea. Va trebui evitată înregistrarea datelor în computer fără o prelucrare prealabilă Această prelucrare sub forma unor hărţi mnemotehnice (mind mapping) despre care ai aflat la finele capitolului cum să înveţi să citeşti mai repede.

Important este să ştii că vei avea mai puţine dificultăţi să-ţi reaminteşti un lucru învăţat dacă în momentul înregistrării ai fost deosebit de **concentrat**, şi ai învăţat să sesizezi cu exactitudine **diferenţele clare între noţiunile noi** şi **cele vechi** pentru a nu lăsa creierul să facă confuzii regretabile.

Deci trebuie evitat fenomenul fiziologic de interferenţă. Fenomenul îl vei observa singur dacă vei fi invitat la două aniversări foarte aproape una de alta, cuprinzând aproape aceleaşi persoane. După o mai lungă perioadă de timp îţi va fi foarte greu să-ţi reaminteşti pe cine ai văzut la fiecare dintre petreceri.

Am subliniat rolul deosebit al concentraţiei şi de aceea iată câteva sfaturi care te vor ajuta să-ţi menţii încordarea. În primul rând trebuie să-ţi fie clar că

interesul, curiozitatea cu care vei aborda tema te va ajuta.

Ţi-am mai amintit cândva că fiziologii spun că variabilitatea place creierului nostru şi de aceea schimbarea temei este de asemeni ajutătoare.

Despre concentraţia de durată s-a spus că este şi răbdarea de durată.

Iată şi un exerciţiu ce îţi va mări capacitatea de concentrare. Alege-ţi un vas bogat în ornamente, sau reprezentând un peisaj şi fixează-l cu privirea încordată timp de câteva minute, de câteva ori pe zi, căutând să descoperi în noile şedinţe, noi amănunte lungind de fiecare dată cu 10 secunde timpul de concentrare. După un anumit timp de antrenament te vei surprinde singur examinând cu lux de amănunte orice obiect ce te va interesa. Vei poseda deci şi o nouă manieră de a privi lucrurile care te înconjoară.

Acest exerciţiu poate fi aplicat urmărind spre exemplu frecvenţa unei anumite litere într-un text.

După ce ai citit rândurile de mai sus va fi mai uşor să amintim care sunt duşmanii concentraţiei.

Lipsa de interes, nehotărârea, lipsa de motivaţie, un ritm fals, monoton – fără variabilitate – emoţiile negative ca frustraţie, tristeţe, stresul, lipsa de timp necesar, graba, te vor conduce într-un cerc vicios şi în mod paradoxal vei avea nevoie de mai mult timp pentru că nu te vei putea concentra.

Lipsa de ordine în lucrurile dar şi în munca ta. Concluzia firească: întocmeşte-ţi o listă de priorităţi şi păstrează ordine.

Fii atent de asemeni la poziţia dreaptă, corectă a corpului la masa de lucru.

Stările fizice întovărăşite de dureri, slăbiciune, un stomac prea plin, pot fi duşmanii puterii tale de concentrare.

În afară de condiţiile preliminare din capitolele anterioare voi introduce aici câteva metode de auto sugestie şi relaxare.

Imediat după trezire îngrijeşte-te să ai un şirag de 10

mărgele. Pipăindu-le pe rând vei rosti cu fiecare mărgea o frază cotidiană: astăzi mă simt minunat şi-mi propun să fac următoarele: Când vei fi tracasat, iritat, nemulţumit sau nu vei putea să adormi, vei putea folosi o metodă simplă de relaxare. Dintre metodele cunoscute, Yoga, Tay Chi, cea mai simplă de practicat şi experimentată de mine am învăţat-o de la un profesor italian. Întins la orizontală pe un covor sau pe un pat mai tare, vei contracta pe rând toţi muşchii corpului începând cu muşchii piciorului şi terminând conştient cu muşchii capului. După ce în ea 15 secunde vei fi contractat din cap până în picioare tot atât de controlat vei relaxa toţi muşchii corpului. Inspiră cât mai adânc posibil numărând rar după posibilităţile tale până la 8 în aşa fel ca să nu ai sete mare de aer. Expiră de asemeni numărând până la 8. Respirând rar şi adânc vei menţine starea de relaxare generală timp de 10 minute.

Tehnicile de respiraţie aplicate concomitent cu tehnica de relaxare sunt în culturile extremului orient foarte răspândite. Este sigur că cel care va învăţa să respire adânc în momentele de mare încordare chiar şi în afara exerciţiilor de relaxare va avea de câştigat, va reuşi să-şi calmeze pulsul – inima – şi în plus, mintea îi va deveni mai clară.

În surdină poţi lăsa să se audă o bucată muzicală clasică pe care ai îndrăgit-o deja.

Sportul, gimnastica şi plimbările în aer liber practicate cu regularitate şi fără exagerări sunt binefăcătoare.

O baie caldă relaxează foarte bine dar îndeamnă la somn. Un somn de 30 de minute după masa de prânz poate fi binefăcător; şi dacă ştii că o cană de ceai sau cafea îşi face efectul peste 30 de minute, nici nu vei avea nevoie de deşteptător.

K13 Despre limba pe care o vorbeşti

Trebuie să ştii că limba pe care o vorbeşti nu este un simplu instrument, ci ea se răsfrânge şi asupra gândirii tale printr-un adevărat fenomen de recul. Ea este cea mai importantă formă de comunicare dintre oameni dar şi o

formă a gândirii şi a înţelegerii. Istoric văzută se pare că neanderthalii au folosit-o cu

300.000 de ani în urmă. Un pas important însă l-au făcut reprezentanţii lui homo sapiens cu ea 40.000 de ani în urmă, când a avut loc şi o modificare importantă a laringelui. Deşi mulţi cercetători fac o demarcare clară între limbă şi inteligentă, totuşi cei care au un IQ peste normal posedă un bagaj mare de cuvinte. De aceia te invit şi pe tine ca ori de câte ori vei întâlni sau vei auzi un cuvânt necunoscut să te duci imediat la dicţionarul explicativ şi să ţi-l notezi pe o foaie din cartoteca ta pentru cuvinte necunoscute. Cine posedă un bagaj mare de cuvinte se poate exprima diferenţiat, nuanţat. Şi chiar dacă eşti numai ascultător, vei fi în stare să înţelegi şi să înregistrezi părerea altora mult mai clar şi mai durabil. Întrebarea se pune cât este de importantă pentru dezvoltarea inteligenţei o limbă pur profesională. Se pare că rolul culturii generale este mult mai important. Diferenţele legate de dialecte fac de multe ori să ajungi la concluzii eronate în evaluarea celui cu care vorbeşti iar dacă vei voi să trăieşti într-o parte a lumii departe de limba maternă, condiţia sine qua non – să nu uiţi – va fi învăţarea în mod temeinic a noii limbi – scrisă şi vorbită – însoţită de cunoaşterea istoriei literaturii poporului gazda. În afară de bagajul de cuvinte există şi un al doilea factor: capacitatea individuală de comunicare legată şi de calitatea de a te adapta la nivelul celui pe care îl ai în faţă. Cu alte cuvinte să poţi vorbi pe limba lui.

K12

Despre creativitate

Termenul derivă din latinescul **creare** în sensul de a realiza ceva nou folosind cunoştinţe şi experienţă, aplicate într-un context nou, capabil de a devia de la schema veche; sau efortul intelectual depus în vederea descoperirii a noi raporturi între lucruri, evenimente, realizator de noi idei originale şi utile.

De creativitate dispunem toţi şi nu este numai apanajul geniilor.

Creativitatea presupune: să faci apel la experienţă, să fii dispus să investeşti timp pentru a gândi, să fii în stare să ai o stare de spirit pozitivă şi să ai încredere şi în devierile iraţionale. (Exemplul lui Kekule care a asociat şarpele ce îşi muşca coada din visul lui, cu formula benzenului poate fi găsit în toate cărţile legate oarecum de acest subiect) Fiecare dintre noi putem fi realizatorii unei anumite forme de creativitate după Ned Herrmann care este şi inventatorul testului care îi poartă numele. Dacă te interesează în mod deosebit subiectul poţi lua legătura cu institutul care îi poartă numele: Institut Herrmann-France-Europe, 102 Bd. F. Roosevelt, BP238F-92500 Rueil-Malmaison Tel: – 01 47 51 31 15.

Psihologii împart creativitatea în:

Flexibilitate – calitatea de a mânui în mod flexibil – multilateral – folositor, anumite obiecte şi a propune idei din categorii diferite.

Presupune adaptabilitate productivă rapidă la condiţii modificate.

Fluiditate capacitatea de a devia de la schemele cunoscute de gândire.

Originalitate-capacitatea de a recunoaşte părţi din lucruri sau contexte vechi în forme şi particularităţi noi deosebite.

Sensibilitate – calitatea de a sesiza contexte interesante. Un geniu nu este altceva decât un om deosebit de creativ.

Psihologul J. Wallas a descris patru etape indispensabile procesului creativ: pregătirea, incubaţia, iluminarea şi verificarea.

După H. Jaoui (La creativitemod d'emploi –, EST P – aris, 1990) există mai întâi o întrebare la care va trebui găsit un răspuns şi care poate fi capabilă să declanşeze o acţiune de cercetare.

Povestea lui Arhimede este edificatoare. Bănuind că bijutierul care îi confecţionase o superbă coroană dintr-o anumită cantitate de aur a amestecat aurul cu argint, regele Hieron i-l însărcină pe Arhimede să verifice acest

lucru. Piesa fiind foarte fin lucrată şi neregulată era imposibil să se calculeze prin calcul geometric legătura între greutatea specifică a aurului şi coroană. O singură soluţie ar fi fost posibilă: topirea coroanei, soluţie care ar fi fost neacceptabilă. Într-o bună zi, sub ameninţare figurativă a sabiei regelui, pe când intra în cada plină cu apă observă că apa se revarsă. El sări din cadă, ieşi gol goluţ pe străzile Siracuzei strigând celebrul: **evrica**!

Deşi creierul nostru este împărţit de D. MacLean în limbic, reptilian şi neocortex, pentru creativitate se pare că avem nevoie de creier în ansamblul lui.

Pentru creşterea creativităţii va trebui să stimulăm:

— Percepţia – ascuţirea simţurilor-a receptorilor – cu participarea cunoştinţelor noastre-culturii noastre – imaginaţiei noastre. Pentru aceasta va trebui să ne direcţionăm **atenţia** care presupune un efort în plus în vederea examinării unui fenomen. Direcţionând atenţia putem evalua mai bine formele, culorile, gusturile, cantităţile E altceva să priveşti şi altceva să vezi, să asculţi sau să auzi, să atingi sau să pipăi. Dar pentru a nu pierde din ochi pădurea din cauza unui copac va trebui să emitem imediat după părerea detailată, o părere despre ansamblu.

Pentru ascuţirea simţurilor sunt recomandate o serie de exerciţii oarecum nesăbuite: pentru a vedea lumea care te înconjoară altfel, dintr-un alt unghi vei efectua exerciţiul desigur cunoscut de gimnastică cu capul în jos timp de câteva minute şi vei fi surprins să descoperi un amănunt ce îţi scăpase până acum.

Vei observa că lumea care te înconjoară în cartierul tău poate fi percepută mult mai plină de lucruri interesante dacă îţi vei da silinţa să arăţi unui musafir de al tău frumuseţea cartierului pierdut din atenţia ta din cauza rutinei-obişnuinţei – care este un duşman al creativităţii. Ascuţirea legăturilor ureche – creier se poate realiza dacă vei fi atent de fiecare dată când vei asculta un concert simfonic să descoperi pe rând cât mai multe instrumente.

Pentru ascuţirea legăturilor gust – creier va trebui să

fii mult mai atent în timpul mesei şi să descoperi condimentele folosite de bucătar.

Pentru nas – creier fă-ţi obiceiul de a intra mai des în parfumerie şi de a proba cât mai multe parfumuri interesante. Nu uita că fiecare plantă şi floare poate reprezenta un obiect de antrenament.

Pentru ascuţirea simţului tactil va trebui să te legi la ochi şi să descoperi cât mai multe detalii a unor obiecte.

Multe din îndeletnicirile de rutină cotidiană pot fi efectuate şi cu ochii închişi. Duşul, spălarea pe dinţi, efectuate cu ochii închişi îţi vor mări sensibilitatea tactilă. În acelaşi timp nasul îşi va intensifica capacitatea de a lua în seamă mirosuri pe care în mod normal cu ochii deschişi le-ar fi ignorat. Şi zgomote slabe vor fi luate în seamă. Executând lucruri cu mâinile schimbate îţi vei stimula legăturile dintre cele două emisfere cerebrale. Schimbarea drumului către şcoală sau a drumului de plimbare, te va ajuta să iei în consideraţie mult mai multe amănunte interesante ale parcursului. Încearcă să recâştigi curiozitatea copilărească chiar dacă ai început să te razi. Descoperă amănunte din grădina vecinilor, ale animalelor lor şi vei fi surprins câte lucruri nu ai ştiut. Stimularea percepţiei şi deci mărirea puterii creative se poate realiza şi prin jocuri de cuvinte: aluzii, metafore omonime, idei asociative etc. Omul posedând limbajul, posedă capacitatea de a trata o informaţie sub aspectele sale simbolice, cuvintele având puteri evocatoare deosebit de nuanţate.

Deşi etapele dezvoltării creativităţii sunt mai multe şi complicate mă voi opri la asocierea ideilor. Noi oamenii putem realiza punţi de legătură ce ne dau posibilitatea de a trece de la un obicei la altul, de a scoate la suprafaţă cunoştinţe vechi, cu ajutorul capacităţii noastre asociative. O metodă care pune în aplicare aceste capacităţi omeneşti este **harta mnemotehnică sau mentală** a lui Tony Buzan pe care îl cunoşti din cadrul cititului rapid.

Această metodă a devenit un instrument de lucru frecvent utilizat, folosind asocierile de idei legate de un

cuvânt. El ne sfătuieşte pe toţi să renunţăm la luarea de notiţe scriind fraze întregi de sus în jos pe o pagină în timpul unei conferinţe, atunci când rezumăm o temă, o carte, sau elaborăm un concept. Modalitate de a scrie fraze reci nu convine creierului nostru deoarece îi blocăm posibilitatea de a face conexiuni. El propune fixarea ideii de bază într-o căsuţă pe centrul paginii care va fi legată succesiv prin săgeţi de ideile asociative, secundare, plasate în căsuţe de mărimi şi culori diferite în concordanţă cu importanţa lor.

Căsuţele pot avea forme bizare tridimensionale, pot fi viu colorate, iar termenii scrişi cu majuscule de tipar de asemeni de mărimi diferite după importanţa lor. Această metodă facilitează memorizarea, inspiraţia, dar şi reamintirea lucrurilor învăţate dacă cartoteca noastră va fi constituită pe baza acestei metode.

Un alt concept este cel **circular** al lui Michel Fustier. Metoda de bază a conceptului este că fiecare idee complexă poate fi reprezentată sub o formă circulară cu scop de a scoate în evidenţă tensiuni, îmbinări, paralelisme sau graniţe.

Metoda poate fi folosită pentru elaborarea unui concept în trei etape: a) lista ideilor asociative; b) regruparea termenilor după conexiuni; c) botezarea-fixarea unor denumiri – axelor de graniţă.

O altă metodă se cheamă **brainstorming** descrisă de A. Osborn. El a ajuns la elaborarea regulilor ei plecând de la trista constatarea că orice idee nouă era apriori combătută în discuţii interminabile.

Regula 1.: libertate totală

Regula 2.: interzicerea observaţiilor critice.

Regula 3.: animatorul îndeamnă la dialog pe participanţi. Regula4.: orice idee a unui participant poate fi reluată şi modificată.

Regula 5.: ideile sunt notate fără comentariu şi fără provenienţă deci anonim.

Grupul ierarhizează ideile în etapă a doua.

Ideea **valorificării visurilor** a fost genial exploatată

de Lewis Caroll, în Alice în Ţara Minunilor.

Transpunerea adaptată **a fenomenelor din natură** în artă dar şi industrie a preocupat oameni mari. Va fi suficient să-ţi amintesc pe geniul universal Leonardo da Vinci care avertiza pe elevii săi: orice căutare în afara naturii este pierdere de timp. Realizatorii moderni numesc Bionică arta de a copia natura.

Dacă am reuşit să-ţi trezesc interesul pentru creativitate te voi ruga să consulţi cartea „Savoir developper să creativite" Brigitte Bouillerce şi Emmanuel Carré în editura Retz/HER, Paris şi de asemeni capitolul „Kreativitaet" din Dumonts Handbuch – ISBN 3 – 8320 – 8772 – 9 – 2002 Köln-Schmidt, Gerhard

Mai nou am aflat că există şi o traducere românească a cărţii lui Brigitte Bouilerce Polirom 2002 de Iulian Moga. ISBN: 973 – 681 – 026 – 7

Despre atitudinea corpului

Înţelegerile dintre oameni cu ajutorul gesturilor a fost premergătoare înţelegerii prin cuvinte. Şi copiii învaţă mai întâi importanţa gesturilor. Înţelegerea prin gesturi ne este aproape înnăscută şi de aceia o practicăm quasi automat. Este de fapt limba universală şi cine o înţelege poate să afle rapid mult mai multe despre omul din faţa sa. Ea este mai sinceră şi trădează multe sentimente şi intenţii motiv pentru care poate fi integrată în inteligenţa emoţională. Corectele interpretări te pot scuti de neînţelegeri, vei putea lua iniţiativa cu mai mari şanse în tratativele tale. Stilul gesturilor şi al mişcărilor corpului în general va trebui să-ţi aparţină şi să ţi se potrivească.

Imitaţiile pot fi recunoscute şi nu sunt convingătoare. Va trebui deci să ai interes pentru felul în care oamenii din jurul tău gesticulează şi se mişcă. În felul acesta îţi vei mări capacitatea de interpretare a sentimentelor şi vei putea pătrunde mai uşor sub carapacea interlocutorului tău. Aceasta îţi va da posibilitatea de a reacţiona mult mai repede la semnalele lui sub conştiente, dezlegate de tine din gesturile lui.

Despre personalitate…

Rămâi fidel personalităţii tale, ale cărei părţi slabe va trebui să le cunoşti pentru a le îmbunătăţi, iar părţile tari pentru a-ţi alege o profesiune. Complexitatea noastră, ansamblul convingerilor al lucrurilor în care credem, cuprinde sistemul nostru de valori. Cei care reuşesc întrunesc o gamă de valori cheie: sunt disciplinaţi îşi cunosc limitele pe care le respectă ca adulţi pentru că au învăţat să le respecte şi în copilărie, sunt muncitori constanţi, ştiu să-şi definească prioritățile, se respectă pe sine, putând influenţa şi anturajul prin comportamentul lor şi sunt carismatici. Charis era la greci zeiţa indulgenţei.

Un carismatic domină prin: obiective clare şi transparente, comportament cu idealuri pline de entuziasm, posedă o armonie interioară forte care motivează, ştie să-şi facă prieteni şi să-i şi păstreze prin onestitate.

Revenind la importanţa cunoaşterii personalităţii tale te voi ruga să foloseşti testul din cartea lui Yvon Dalat", Le Guid de votre reussite professionnelle", Dunod-Paris 2002.

Ceea ce reuşim să descoperim că suntem, ne determină şi felul de a gândi, de a acţiona, pentru că aceste valori se ancorează în subconştientul nostru şi ne conduc de multe ori paşii. În afara codului genetic vin cei 7 ani de acasă, apoi şcoala, mediul, prietenii, colegii, televiziunea, ziarele dar mai ales cărţile ne pot face oameni liberi şi pot suplini anumite lipsuri de care nu am fost vinovaţi.

Cunoaşterea părţii tari a inteligenţei tale o vei putea antrena pentru a o putea exploata la maximum. Să nu uiţi însă că baza largă de cunoştinţe generale este deosebit de importantă dacă vrei să realizezi ceva deosebit în viaţă pentru că ea îţi va fi pilonul susţinător al părţii tale tari – al talentului tău – Pe măsură ce vei şti mai mult, ce vei fi exersat, pe măsură ce experienţa ta va creşte, vei percepe lumea din jurul tău cu alţi ochi, vei găsi cu mai mare uşurinţă oameni minunaţi, care te vor accepta cu plăcere în jurul lor, care îţi vor lărgi şi sfera de interese cu mai mari posibilităţi de a-ţi găsi un drum propice, în care

munca va fi o plăcere care la rândul ei măreşte motivaţia, măreşte puterea de concentrare şi perseverenţa atât de lăudate în capitolele anterioare. Dacă vei fi un om de succes, am să te rog să nu uiţi chiar dacă şi tu vei măsura succesul în bănica trăind 24 din 24 de ore numai făcând bani, nu vei avea timp să-i cheltuieşti. Rămâi echilibrat, învaţă să gradezi evenimentele şi caută să nu-ţi neglijezi familia, prietenii şi sănătatea.

18 Curajul Civic

„O ţară care are foarte mulţi cetăţeni ce au curaj civic, va avea nevoie de foarte puţini eroi” Un anonim

Dovedeşte-ţi ţie şi altora, că nu aştepţi totul de la stat, ci că ai un caracter ferm, o inimă caldă şi poţi face ceva pentru colectivitatea în care trăieşti. A aştepta ca numai primarul să hotărască totul pentru tine, pentru voi, nu este semn că el este o personalitate puternică, ci că tu şi alţii ca tine, din colectivitate, sunt prea slabi, sunt nehotărâţi, sunt dezinteresaţi, sunt laşi, sau sunt săraci cu duhul. Tu nu faci parte din niciuna din aceste categorii şi în consecinţă, va trebui să devii activ şi să participi pentru a îmbunătăţi situaţia din cartierul, din oraşul tău, din ţara ta. De fapt tu şi eu, noi toţi, purtăm cu noi toate etaloanele lumii în care trăim, dar, din păcate le lăsăm să dormiteze şi ne facem că nu înţelegem ce se petrece în jurul nostru. Cu cât vei fi mai prezent, mai receptiv la ceea ce se întâmplă în jurul tău, în clasa ta, în şcoala ta, în satul tău, în cartierul tău, şi chiar în ţara ta, cu atât vei ajuta mai mult la funcţionarea unei democraţii şi a instituţiilor ţării tale. Sunt multe ţări care au o constituţie democratică, dar adevărata democraţie funcţionează acolo unde cetăţenii ţării sunt mai activi şi interesaţi să afle ce se întâmplă în societatea lor, participă la votare, au diminuat numărul de partide, au trecut la votul uni nominal şi refuză să mituiască pe funcţionarii publici şi, în general, au reuşit să micşoreze gradul de corupţie.

Vei avea nevoie de curaj, este adevărat pentru a putea spune **nu** unor neregularităţi sau unor nedreptăţi

trăite.

Vei avea nevoie de voinţă fermă şi dorinţa de a îndrepta lucrurile. Fiecare cătun, fiecare oraş, fiecare ţară îşi are la un moment dat medicul, primarul sau deputaţii pe care îi merită. Tu care te ştii că eşti mai bun, nu rămâne la o parte. Ştiu că nu este uşor, dar pentru a ameliora starea de fapt, nu există altă alternativă decât participarea activă a altruiştilor ca tine, pentru că de oportunişti, parlamentele de peste tot în lume, sunt pline. Eşti elev, vei fi student exersează, găseşte-ţi timp şi pentru activităţi obşteşti cu care ocazie vei auzi mai bine care sunt problemele majore care frământă naţiunea ta şi vei exersa şi activităţile politice. Te vei deosebi de cei ce sunt nepoliticoşi şi corupţi. Fii convins că reînnoirea naţiunii va fi posibilă când noua generaţie va deveni activă. Generaţia ta este lipsită de povara trecutului, ea nu mai este ameninţată de a fi şantajată. Sunt convins că foarte mulţi dintre politicienii noştri de astăzi ar putea face mai mult dacă nu ar trăi cu această povară a greşelilor trecutului care îi fac vulnerabili.

Fii curajos şi spune-ţi părerea! Bismark, un mare om politic german, a îndemnat tare şi răspicat cetăţenii ţării să fie curajoşi şi să-şi spună părerea în cele mai grele perioade cum ar fi starea de război, dar adăuga el, rolul părerilor cetăţenilor curajoşi în timp de pace este şi mai important pentru buna funcţionare a instituţiilor ei.

Curajul civic este strâns legat de o conştientizare reală a puterii ce o reprezintă membrii vigilenţi ai unei comunităţi care îşi dau osteneala să înţeleagă ce se întâmplă în jurul lor, cum sunt de bine reprezentaţi, să se lămurească prin întrebări curajoase, să-şi însuşească cunoştinţele necesare înţelegerii 121 Părinţii trebuie să vegheze la păstrarea nivelului profesional al cadrelor didactice, începând cu grădiniţa.

Fiind documentat, vei înlătura amestecul necalificat în treburile obşteşti.

Curajul civic este şi o dovadă că tu eşti capabil de înţelegere a fenomenelor, că simţi cu cei ce suferă, chiar

dacă tu, nu eşti atins direct de nedreptate; înseamnă că eşti un om adevărat, gata de a ajuta. Desigur că ai nevoie de un spirit corect de a critica, că ai siguranţă de tine, că eşti capabil de a-ţi asuma răspunderea în concordanţă cu conştiinţa ta susţinută de adevăr, bazată pe drepturile omului, şi în concordanţă cu regulile generale despre morală şi etică. Curajul civic nu poate realiza minuni, dar cu cât vei fi mai curajos, cu atât vei câştiga adepţi în comunitatea ta şi zilele următoare îţi vor părea mai umane, mai drepte, iar tu te vei bucura din ce în ce de mai mult de respect în rândul celor ce au fost nedreptăţiţi şi pentru care tu ai luptat. Curajul civic trebuie privit şi ca o componentă de culturalizare a maselor pentru a se comporta corectiv la alegerile viitoare. Dacă veţi fi mai mulţi, nici Brucan nu va mai avea dreptate afirmând că poporul nostru nu este capabil să înţeleagă. Eu sunt unul care crede ferm în înţelepciunea poporului nostru, dar deplâng şiretenia cu care este manipulat. Oamenii au încă reminiscenţe ale perioadei de tristă amintire, când fiecare se temea şi de umbra lui, dar mai ales de a secretarului de partid. Ei sunt convinşi că votul nu este încă secret şi că cel care se află la putere în momentul respectiv se va putea răzbuna. Eu trăiesc bucuria fiecărui progres, detest corupţia şi mă voi bucura şi mai mult dacă se va introduce votul uninominal şi o împuţinare a numărului de partide până la sistemul bipartid, care pentru Anglia şi America a însemnat cel mai mare progres spre o democraţie eficientă.

De aceea, tu, care ai trecut în grupa celor ce citesc mult, a celor ce ştiu aceste lucruri, vei avea şi datoria să vorbeşti cu colegii tăi ,să-i rogi să povestească mai departe părinţilor, să nu se teamă şi să aibă încredere în secretul votului şi să-l aleagă pe cel mai energic, mai chibzuit , mai omenos, mai competent dintre candidaţii propuşi; să studieze programele şi să vegheze pentru respectarea promisiunilor electorale. Una din condiţiile primordiale în exercitarea curajului civic este, fără îndoială, însă participarea la vot. Să nu ui să le aminteşti părinţilor tăi că

perioadele legislative sunt lungi. Până la alegerile viitoare nu vor mai putea schimba nimic. În zadar îţi vei exprima după votare nemulţumirile fată de calităţile sau, mai bine zis, defectele celor aleşi, dacă tu sau părinţii tăi nu au participat la vot. Judecând după importanta reală a curajului civic pentru viitorul tării, intelectualii sunt de condamnat dacă rămân inactivi. Profesorii universitari au la îndemână o armată demnă de temut pentru orice regim – studenţimea –, care trebuie mobilizată pentru a schimba în bine soarta tării.

Ţara are nevoie mai mult ca oricând de altruişti şi nu de oportunişti care îşi cumpără locul în parlament pentru a se îmbogăţi.

Curajul civic aduce democraţia pe drumul eficient, iar aceasta, aduce la rândul ei în societate responsabilitatea generală în locul simplei respectări a datoriilor.

Cu curaj civic îţi vei apăra drepturile 1

Fără curaj civic eul tău va avea de suferit şi în societatea în care trăieşti, nu vei aduce vindecarea de care ea are nevoie.

Unii politicieni îşi permit atât de multe impertinenţe, acte de corupţie, nu pentru că ei sunt puternici, ci pentru că masa din care faci şi tu parte nu are curaj civic.

Jurnaliştii scriu adesea ceea ce au descoperit, dar făptaşii rămân nepedepsiţi şi pentru că nu sunt ajutaţi de masă.

Curajul civic este, fără discuţie o formă de bravură, dar în niciun caz o formă de eroism. Cu bravură, omul luptă pentru a fi respectate anumite reguli de morală, ea defineşte o pornire din inimă şi este mai puţin legată de motive pur materiale.

Curajul civic se manifestă în misiuni exemplificatoare, pilde pentru mulţi compatrioţi care nu au avut încă îndrăzneala de a întreprinde ceva împotriva răului. Curajul civic trebuie exprimat fără violenţă. El poate aborda o problemă a colectivităţii orientată spre binele general, realizând în acelaşi timp şi o consolidare a

democraţiei. El trebuie să obţină o ameliorare a masei, pentru a mări toleranţa, şi a diminua ura.

Interrelaţiile membrilor unei comunităţi joacă un mare rol în determinarea stării psihice a fiecăruia dintre ei, a fericirii fiecăruia.

Cu alte cuvinte dovezile de sprijin, reciproc, însoţite de grija pentru o bună funcţionare a şcolilor şi a asistenţei medicale, chiar fără acumulări materiale deosebite duc la fenomene asemănătoare de mulţumire generală, cu mai puţine cazuri de îmbolnăvire. Curajul civic e necesar şi pentru a ajuta un grup defavorizat, un grup hărţuit sexual, pentru ajutorarea unor nou-veniţi în comunitate. El e necesar pentru a lupta împotriva unor false decizii ale unor potentaţi sau împotriva unor idei premeditate ce dăinuiesc în masă.

16 NSN 153

Noţiuni sumare despre ştiinţele naturii

Nu e o noutate pentru tine că trăim într-o epocă a ştiinţei şi tehnicii. Deşi nu putem afirma că ştiinţa aparţine culturii generale, este sigur că fără un bagaj minim de cunoştinţe ştiinţifice nu vom înţelege lumea actuală. Dacă te documentezi şi eşti la curent cu noutăţile din lumea ştiinţei, vei fi un om complex şi vei avea competenţa să te exprimi asupra problemelor stringente precum: problemele de morală şi conştiinţă legate de libertatea de cercetare, responsabilităţile legate de tehnologia biologică, HIV (SIDA), BSE, modificările genetice la plante, experienţele cu celule primare, clonările terapeutice, diagnoza pre implantară, centralele atomice, modificările globale climaterice, politica educaţională etc.

Când asistăm aici, în Germania, la discuţiile parlamentare privind tehnologia biologică, înţelegem că grecii antici procedau mai corect

— Îi admiteau la discuţiile obşteşti numai pe cei educaţi, pe cei care puteau să înţeleagă despre ce se vorbea.

Procesul de cunoaştere actual este mai mult ca oricând un proces continuu – deschis – şi o lozincă precum:

„Să ne păstrăm tezaurul de cunoştinţe moştenite” este frumoasă, dar insuficientă. Pe măsură ce ştiinţa obţine noi victorii, viziunile noastre despre lume despre univers – se schimbă şi ele. Dar cu cât ştim mai mult, cu atât percepem mai clar şi graniţele puterii noastre de înţelegere. Se impune să rămânem modeşti.

Iată câteva precizări: ştiinţa ne face să înţelegem partea dintr-un fenomen pe care noi nu o putem percepe cu simţurile noastre. De exemplu, un măr căzând este ceea ce tu vezi, dar care este explicaţia căderii, ce se ascunde în spatele acestui fenomen este explicat de ştiinţă. Ştiinţa poate fi împărţită în „exterioară” când îşi propune să explice o realitate, de exemplu, cum găseşte săpunul murdăria de pe firele stofei cămăşilor tale – şi „interioară”, când explică fenomene sufleteşti – starea de satisfacţie după o cursă câştigată, după un succes la examen, sau fiorul aşteptării unei persoane dragi, etc.

Marele Galilei a fost primul om care a spus: „Cartea naturii a fost scrisă în limbajul matematic”. Într-adevăr, natura se comportă ca şi cum ar stăpâni toate legile matematicii şi se programează să le respecte. Nu este sigur dacă el era un credincios, dar spunea:

„Dacă un Dumnezeu există, el este un matematician”.

Ştiinţele naturii încearcă să descifreze enigmele universului în care trăim. Cu ajutorul teoriilor şi descrierilor matematice, vor să prevadă multiplicitatea proceselor ce se desfăşoară în univers şi chiar viitorul sistemului nostru planetar. Ei se întreabă: este chaosul cel care determină instabilitatea relativă a climei pământului?

Conform teoriei haosului, nu există decât mici insule de ordine pe care ne putem funda o prevedere. Care este structura şi compoziţia universului?; Nu este natura compusă din elemente simple? Ce este viaţa? Ce este genomul? Este elipsa pe care o parcurge pământul în jurul soarelui atât de instabilă şi de ce? Încă nu se ştie dacă în afara particulelor descoperite şi descrise până acum, nu sunt încă o serie care scapă puterii noastre de percepere. De curând fizicienii sunt de părere că şi cele mai mici

particule cunoscute „QUARKS” sunt şi ele compuse din 3 particule, care se pare că nu pot fi divizabile.

Ştiinţa rămâne mereu în urmă – cum remarca încă Dr. Alexis Cărel – atunci când este vorba să descrie multitudinea de trăiri sufleteşti pe care noi oamenii le realizăm.

Fizica modernă demonstrează că pentru a putea înţelege marele univers va trebui mai întâi să pricepem ce se întâmplă în micile structuri – în atom – Un mare eveniment filosofic al secolului XX este considerat şi constituirea acelei părţi din fizica atomică, numită „mecanica cuantelor” şi al cărui părinte a fost danezul Nils Bohr.

Deşi este greu de crezut, această fizică abstractă a creat premizele şi noii biologii, despre care vei afla ceva mai departe.

Cât priveşte naşterea ştiinţei moderne, istoricul Paolo Rossi afirmă că ştiinţa modernă îşi are originea în multiculturalitatea europeană

Kopernikus a fost polonez, Bacon, Harwey şi Newton – englezi, Descartes şi Pascal – francezi, Paracelsus, Kepler şi Leibniz – germani, Huygens – olandez, Galilei, Torricelli şi Malpighi italieni. Începutul a avut loc în secolul al XVI, după Renaştere, avându-l ca reprezentant al acestei faze pe Kopernikus şi se continuă cu o pleiadă în secolul al XVII ai cărei reprezentanţi pot fi numiţi Kepler şi Galilei.

În timp ce politicieni, militari şi alţi oameni lipsiţi de cultură se ocupau cu războaie, distrugând şi prădând oraşe, gânditorii

Europei, deschideau drumuri noi ce vor constitui progresul şi bunăstarea generaţiilor viitoare.

Vom nota cele mai importante descoperiri şi protagoniştii lor: **Francis Bacon** (1561 – 1626) – om de ştiinţă şi filosof englez, care considera că nu se poate să laşi natura să lucreze pentru tine dacă nu o cunoşti. Dacă ai ştiinţă devii mai puternic. „Ştiinţa este putere”. Tot lui îi datoram se pare, şi rolul experienţei în verificarea unei ipoteze, cu câteva consecinţe. Mai întâi, că în ştiinţă nu

există adevăruri absolute, ci numai ipotetice. În al doilea rând, chiar dacă o experienţă ţi-a reuşit de 1.000 de ori aceasta nu înseamnă că a 1001 a oară nu poate să nu-ţi eşueze. Şi în fine, numai atunci când o experienţă nu-ţi reuşeşte – nu-ţi confirmă ipoteza – poţi progresa, pentru că eşti obligat să gândeşti mai departe, să găseşti o soluţie mai bună.

Un premergător al lui Bacon însă a fost: **Leonardo da Vinci** – marele geniu universal.

— El transformă geometria statică a lui Euclid într-o ştiinţă dinamică a corpurilor.

Liniile nu sunt altceva decât puncte în mişcare, suprafeţele – linii în mişcare, iar corpurile –, suprafeţe în mişcare. L. da Vinci a văzut însă mişcarea ca forţă iniţială, primordială. Imaginea lumii lui sale cuprindea spaţiul, timpul şi corpuri laolaltă, luând naştere printr-o mişcare iniţială. Această idee ne urmăreşte şi astăzi, dacă ne gândim la explozia iniţială universală. Reîntoarcerea unei forme simbolizată printr-o spirală ce se roteşte este imaginea lui despre mişcarea universală. El era convins că soarele nu se mişcă deoarece el ne mişcă pe noi. Imaginea lui despre lume era ştiinţifică, dar în acelaşi timp şi poetică. El înţelegea lumea într-o formă complexă, în care noţiunile dar şi imaginile, simţite se împletesc, în care gândirea şi trăirea, recunoaşterea şi estetica nu sunt despărţite, ci se întrepătrund. Încă un motiv pentru care îl onorăm atât de mult pe Leonardo da Vinci. Omenirea simte dintotdeauna dorinţa către unitate, pe care Leonardo da Vinci ne-o dă ca permanentă mişcare ce ne scapă simţurilor şi pe care o putem percepe numai în gândire.

Iată care sunt, pe scurt descoperirile mai importante:

Micolaj Kopernik (Nicolaus Copernicus) (1473 – 1543) astronom polonez cunoscut prin revoluţia (rotaţia) kopernikană, a demonstrat că Pământul şi celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui şi în juriul propriilor axe.

William Gilbert, fizician şi medic englez (1544 – 1603); medic la Curtea Regală; studii de pionierat în domeniul electroacusticii şi în acela al magnetismului; a

dezvoltat teoria polului magnetic

precursor al teoriei gravitaţiei.

Johannes Kepler –, astronom şi matematician german (1571 – 1630) fondator al astronomiei moderne; a definit legile după care are loc mişcarea planetelor (Legile lui Kepler)

William Harwey, fiziolog englez, (1578 – 1657) medicul lui Karol I a fost primul care a descris circulaţia sangvină.

Robert Norman a trăit în a doua jumătate a secolului al XVI – a descoperit înclinaţia acului magnetic.

Blaise Pascal (1623 – 1662), matematician fizician şi filosof francez care a făcut multe încercări barometrice; geniu precoce, a abordat agebra, analiza matematică şi calculul probabilităţilor. În 1642 a inventat o maşină de calcul; contribuţii în hidro-acustică (legea lui Pascal); a redactat un Tratat despre vid.

Marcello Malpighi (1628 – 1694) anatomist italian care a descoperit reţeaua vaselor capilare, fiind părintele histologiei, utilizând printre primii microscopul.

Christian Huygens (1629 – 1695) matematician, fizician şi astronom olandez; a descris natura ondulatorie a propagării luminii şi a construit pendulul, a perfecţionat luneta astronomică, efectuând cercetări asupra planetelor Marte şi Saturn.

Isac Newton (1642 – 1726), fizician, matematician şi alchimist englez, a descoperit, legile mecanicei, legile gravitaţiei; mişcările planetelor, masele acestora şi ale lunii, calculul integral şi diferenţial, teoria emisiunii luminii, spectrul, a întemeiat acustica şi şi-a făcut o imagine proprie despre lume – despre spaţiu şi timp care au fost revăzute – înlocuite – cu ajutorul teoriei relativităţii a lui **Einstein.**

Einstein… După teoria sa, masa modifică, îndoaie spaţiul. Dar el a introdus şi noţiunea legăturii cu timpul care a complicat realizarea unui model imaginar al universului. Pe măsură ce masa creşte, spaţiul arată ca o pâlnie iar masa se concentrează din ce în ce mai mult,

transformându-se într-o aşa numita gaură neagră.

Einstein a devenit celebru cu această teorie, dar premiul Nobel l-a primit nu pentru ideile sale despre macro cosmos, ci despre microcosmos-deci în legătură cu atomii. În amândouă cazurile legătura cu lumina sunt de ne tăgăduit. El a fost cel care a susţinut că lumina se propagă în macro cosmos – în univers – cu viteză constantă, spre deosebire de aceasta, în lumea interioară, în apropierea maselor cu densitatea neînchipuit de crescută, propagarea se face în salturi regresive. El a fost şi acela care a descris aşa-numitul efect fotoelectric al luminii. Explicat simplu, puterea luminii de a-ţi arde pielea nu este legată de intensitatea sa, ci de proporţia razelor cu frecvenţă mai scurtă care sunt ultravioletele.

Despre macrocosm n-aş vrea să-ţi amintesc decât poziţia noastră în univers. Deşi tabloul cerului pentru noi, oamenii de rând ne dă impresia unei lumi statice, în realitate, în permanenţă au loc fenomene cu desfăşurări de energie colosală, greu de imaginat.

Galaxia în care se află sistemul nostru planetar se numeşte Calea Lactee, iar următoarea este ceaţa Andromeda, care se află la o distanţă de peste 2 milioane ani lumină de noi. Şi pentru că tu ştii că lumina se propagă cu o viteză de 300.000 kilometri pe secundă, poţi să începi să multiplici cu 60 pentru a afla distanţa într-un minut, apoi cu 60 pentru o oră şi aceasta cu 365 pentru un an şi cu 2 milioane pentru a afla cât de departe sunt vecinii noştri din Andromeda. Dacă ne gândim la aceste distanţe, se pare că poziţia noastră în univers este ca să zicem aşa la periferie. Poate ştii de asemenea că şi galaxiile sunt grupate în aşa numitele cluster.

Galaxia noastră s-a adunat cu alte două care în literatură sunt numite micul şi marele nor al lui Magellan şi care se văd numai din emisfera sudică a globului. Mai exact, noi ne găsim într-un foarte mic cluster cam 52 de milioane ani lumină departe de mica grămăjoară care se numeşte Virgo – şi care cuprinde mai multe duzini de galaxii. Stelele formează galaxii, galaxiile cluster, iar

cluster, super-cluster. Astronomii încearcă să-şi imagineze cosmosul ca un cub cu o latură de minimum 100 milioane ani lumină. Oamenii de specialitate îşi imaginează în centru acest cluster numit Virgo – care şi-a luat numele de da zodiacul – Fecioarei

În raport cu aceasta, calea laptelui a noastră se află într-o periferie ce ţine de norul: **Carul mare – canes venatici.**

Cu aceasta aflăm că nu suntem numai la marginea Căii Laptelui, ci la marginea universului, deci la periferia periferiei, motiv pentru care un grup de cercetători au cerut o audienţă la Papa de la Roma pentru a reclama neînţelegând de ce Domnul ne-a plasat „la mahala”. Cu surâsul său Papa Johannes II s-a scuzat că nu-i poate ajuta deoarece acest plasament nu s-a aflat în caietul său de sarcini.

Înainte de a comenta actualitatea alchimiei voi încerca să-ţi motivez entuziasmul fizicianului, care este susţinut de faptul, că fizica este disciplina cea mai fundamentală a ştiinţelor naturale, putând oferi baza de înţelegere a fenomenelor din natură.

Bazele fizicii au fost puse de către astronomie. Cea mai importantă descoperire din astronomie este că stelele sunt compuse din atomi. Atomii eliberează lumină de diferite frecvenţe pe care le putem compara cu compoziţia diferitelor sunete într-o melodie pe care le putem deosebi când o ascultăm. Când privim o lumină compusă însă nu suntem în stare să deosebim diferitele frecvenţe luminoase ce o compun deoarece ochiul nostru nu reuşeşte să facă ceea ce face urechea noastră cu melodia. Cu ajutorul spectroscopului însă putem analiza diferitele frecvenţe ale unei lumini şi deci afla care sunt atomii care intră în compoziţia unei stele. Unele elemente ca He sau Technetium au fost mai întâi descoperite în aştri şi pe urmă în atmosfera noastră. (He în soare de unde îi vine şi numele)

Fizica modernă pune întrebări privitoare la procesele cele mai elementare, dar şi cum aceste procese au loc.

Dacă la început au fost filosofii care îşi puneau întrebări despre spaţiu şi timp, sunt astăzi fizicienii cei care cu ajutorul experimentelor încearcă acest lucru. Cu ajutorul unei tehnologii înalte şi a unor teorii elegante, reuşesc să găsească răspunsuri ale unor principii cu valabilitate generală. Care ar fi motivele de a te entuziasma pentru a studia fizica? În primul rând cu ajutorul fizicii pot fi înţelese procesele tehnologice industriale moderne, dar şi cele din viaţa noastră de toate zilele. Ea se ocupă cu procesele ce au loc în lumea substanţelor neînsufleţite, dar şi în lumea vie. În disciplinele aflate la graniţă, cum ar fi biologia, biofizica şi biologia moleculară, chimia, electrotehnica geofizica, metodele de studiu aparţin în exclusivitate fizicii moderne. Fizica se intercalează şi cu matematica. Obiectele de cercetare din fizică, cuprind o gamă largă de la micro-cosmos (particulele elementare, nucleu atomic, atomi, molecule etc). până la stele şi galaxii în macro-cosmos. Fizicienii dezvoltă teorii şi concepţii despre proprietăţile materiei şi evoluţiei fenomenelor şi încearcă, prin experimente, să le demonstreze. Cunoştinţele obţinute cu ajutorul fizicii au nu numai avantajele cunoaşterii mai bine a fenomenelor naturale, ci formează baza de dezvoltare a industriei şi tehnicii, „High-Tech” fără de care o producţie modernă industrială nu mai este astăzi de gândit.

Fizicienii au căutare în toate branşele: electrotehnică, industria chimică, în universităţi, în instituţiile de cercetare, în fabricile ce produc aparatură medicală modernă, în serviciile de supraveghere şi securitate socială, în ecologie, în tehnica energetică, în ministere şi instituţiile civile, telecomunicaţii, în bănci, în producţia de software, etc.

Actualmente, şansele de a găsi un loc de muncă onorabil ca fizician sunt favorabile peste tot în lume. În Germania viitorii absolvenţi au certitudinea de a avea un loc de muncă asigurat, chiar înainte de a da ultimul examen.

Despre actualitatea alchimiei şi astrologiei

Recent a apărut un articol în care se anunţa că o grupă de cercetători scandinavi au reuşit să transforme aurul în mercur. Nu am putut trece peste acest titlu.

Chiar dacă transformarea reuşită dintr-un element în altul este deocamdată în sens opus, speranţele celor vechi au renăscut. Un lucru va trebui să înţelegi. Aceste progrese reprezentate de atâtea descoperiri enunţate în paginile anterioare nu s-au făcut din nimic. Ele au fost precedate de sute de ani de muncă asiduă care se ascundeau şi sub noţiunile de alchimie, astrologie sau farmece, înainte de a deveni fizică, chimie sau biologie. Nu este niciun secret că Kepler se ocupa cu astrologia, iar astrofizicianul Newton a lăsat în „cofărul său" foarte multe notiţe ce atestau că el s-a ocupat intens cu alchimia. În „Enciclopedia Universalis" (Paris 1968) citim următoarea definiţie: „Alchimia reprezintă credinţa omului de a fi capabil să triumfe asupra timpului, dar mai ales să realizeze perfecţiunea – să transforme în perfecţiuni, lucrurile pe care natura le-a lăsat imperfecte…"

Citind a doua parte din Faust a lui Goethe, vei pricepe că el a înţeles mai bine ce înseamnă alchimia modernă. În fond, nu este vorba de transformarea directă a plumbului în aur, ci de a transforma ceva lipsit de valoare cum ar fi o bucată de hârtie, într-o bancnotă.

El merge şi mai departe, remarcând că la originea bunei stări a societăţii noastre nu stă numai munca realizată efectiv cu braţele, ci şi magia de a reuşi multiplicarea valorilor. (Din „Geld und Magie1 985 a lui Hans Christoph Binswanger)

De asemenea, nu trebuie uitat scoţianul John Law, care în 1715 a primit aprobarea de la herzogul de Orléans să înfiinţeze o instituţie de bătut bancnote. Cu această ocazie au fost concediaţi şi toţi alchimiştii de la curte. În societatea actuală, piatră filosofală a alchimiştilor vechi se cheamă acum **CAPITAL**

Wohler, prin sinteza substanţei organice **uree** în 1828, determină pe Diderot să separe alchimia de chimie. În secolul XIX, sinteza de substanţe organice ia o amploare

atât de mare, încât a luat naştere chimia industrială.

Cine a citit notiţele originale ale lui Mendel, înţelege că ideile alchimiste au stat la baza descoperirilor sale. El s-a întrebat mai întâi cum se transformă materia din mazăre când îşi schimbă culoarea şi forma.

Aproape în acelaşi timp cu călugărul Mendel, care încerca în grădina mănăstirii să găsească răspunsuri la întrebările sale, un alt cercetător – Kekule – a avut un vis care a rămas celebru în istoria ştiinţei. Se povesteşte, că aţipind în faţa focului din căminul său, a văzut clar: Printre atomii care dansau şi jonglau, ochiul său spiritual deosebea diferite figuri polimorfe, în mişcare, sub formă de şerpi. Unul dintre ei s-a apucat de coadă răsucindu-se… Trezit ca de un fulger nu s-a mai gândit la nimic altceva toată noaptea, decât la această ipoteză. A fost formula hexagonală a structurii benzolului.

Alchimiştii tratau spiritul şi corpul la egalitate şi încercau să realizeze un lucru nou, eliberând – gândeau ei – spiritul din corp.

De la Descartes încoace, cele două elemente sunt despărţite. Forma modernă a ştiinţelor naturii (încă de la Bacon) cere de la noi altceva: supunerea faţă de natură, pentru a o putea utiliza.

Biotehnologia modernă nu face altceva, încercând cu ajutorul intervenţiilor în materialul genetic, decât să realizeze forme noi pentru a putea stăpâni natura. Niciodată în istoria biologiei şi medicinii nu s-au acumulat atât de multe noutăţi despre baza vieţii, despre noile posibilităţi ce ne stau în faţă; de la alegerea mâncării, la realizarea unui copil dorit prin însămânţare artificială, la asigurările pe viaţă. De aceea, pe de o parte se creează premizele unor speranţe nelimitate şi de ne gândit până acum câţiva ani. Trebuie să admitem pe de altă parte şi temerile celor ce nu înţeleg fenomenele. Exagerările de ambele părţi sunt normale.

S-a ajuns ca unii biologi să nu mai poată intra în laborator fără un jurist şi fără un teolog al moralului. Recunoscând că microcosmosul celulei este un univers

fantastic, greu de înţeles chiar pentru biologi de frunte se impune ca în discuţiile publice să nu se confunde **oul cu găina**. Noţiunea de om este o noţiune legată de cultura omului şi nu o noţiune biologică pură. Cele 2 – 3 miliarde de nucleotide dintr-o ZYGOTĂ nu pot fi numite om. Mulţi biologi sunt de părere că învăţătura religiei iudaice este poate cea mai înţeleaptă. Ea defineşte „om” numai formaţiunea în dezvoltare aflat în intim contact cu corpul mamei. Se pare că, omul fiind un estet, vede mai întâi ce este frumos şi pe urmă ce este bun, dacă îl vom crede pe poetul ruso american Brodsky. De aceea se impune să fim circumspecţi. Tehnologia biologică nu vrea altceva decât să perfecţioneze organismele cu defecţiuni.

Procedeele se diversifică şi se înmulţesc.

Iată câteva exemple: înlocuind secvenţele mai puţin reuşite prin evoluţia naturală cu secvenţe fără greşeli, procedeul dă speranţe multor bolnavi cu maladii congenitale grave cum ar fi mucoviscidoza; sau introducând pur şi simplu noi secvenţe într-o bacterie, acestea o determină să producă insulina – atât de folositoare – milioanelor de diabetici; sau, introducând într-o plantă secvenţe o fac mai rezistentă faţă de dăunători sau faţă de o climă mai aspră, sau îi cresc productivitatea; introducând anumite secvenţe umane într-un animal, se reuşeşte să-i scadă incompatibilitatea faţă de organismul uman „dând speranţa unor înlocuiri de organe la om; introducerea unor secvenţe umane într-un animal pentru a-l determina să producă un vaccin; sau şi mai spectaculoase vor fi perspectivele de înlocuire a ceasurilor biologice numite telomere cu speranţa ca omul să poată trăi în secolele viitoare 200 – 300 de ani. Poate că voi reveni la acest subiect

Astrologia se ocupă de spiritualitatea care se ascunde în aştri pe câta vreme astronomia cu legile cerului – supraveghind rezultatele observaţiilor astronomice, încercând să stabilească şi să verifice legile naturii, ale universului, iar astrologia se întreabă ce importanţă, ce legături exista între poziţia, timpul aştrilor şi om. Cu alte

cuvinte astronomii vor să măsoare şi să interpreteze, pe când astrologii relatează ce legătură există între diferitele grupe de stele alcătuind cele 12 zodii şi naşterea fiecărui om pe Pământ, încercând să ne dea senzaţia că nu suntem fără protector incomensurabilitatea cosmosului.

În realitate, existenţa noastră este, fără îndoială, asigurată de complexul de circumstanţe în care planeta noastră se află în anumite relaţii fată de Soare în primul rând, dar şi cu poziţia noastră în Calea Laptelui (galaxia noastră) precum şi cu poziţia galaxiei noastre faţă de restul galaxiilor din cosmos.

Se ştie că Soarele nu numai că ne încălzeşte şi ne oferă lumină dătătoare de viaţă, ci ne şi bombardează cu electroni care ne-ar omorî dacă puterea deviatoare a magnetismului terestru n-ar exista. Şi dacă cineva ar interpreta că aceşti electroni ar fi o greşeală a puterii universale, îşi va schimba părerea când va afla că electronii ne apără de o altă mai mare nenorocire – bombardamentul cu aşa numitele iradiaţii înalte, ce vin din îndepărtatele dimensiuni ale cosmosului. Iată câteva motive care ne fac să credem că ocupăm în macrocosmos o poziţie avantajoasă şi protejată chiar dacă ne aflăm la „periferia universului" Descoperirile legate de progresele telescopice din ultimii ani ne informează că şi universul este plin de gaze deosebit de explozive, de nenumărate goluri negre care înghit galaxii întregi, că universul se află în expansiune continuă. Toate acestea ne obligă din ce în ce mai mult să ne întrebăm în continuare, care este rostul vieţii pe pământ şi să admitem că astrologia poate juca un rol complementar între valabilitatea legilor naturii în general şi rostul vieţii. Cine întreabă un astronom, vrea să afle lucruri raţionale; cine cere sfatul unui astrolog, vrea să ştie ceva mai mult despre viaţa sa şi nu mai are nimic de a face cu raţionalitatea. Fiecare dintre noi reprezentăm câte un caz unic şi iraţional. Iraţional, nu pentru că am fi fără raţiune, ci pentru că nicio fiinţă omenească nu poate fi redusă numai la nivel de „lămuriri raţionale".

Se crede că Hipocrate nu admitea ca cineva care nu

poseda şi cunoştinţe de astrologie să se numească medic.

Kepler era de părere că există o armonie a universului, că există o vibraţie universală sub forma de muzică, pe care noi o primim şi pe care o putem percepe, ca şi vibraţiile fiecărui cuvânt ce traversează corpul nostru.

Şi fizica modernă – citându-l pe Brian Greenes din „Das elegante Universum" – dovedeşte că ceea ce Kepler a descris ca ritm şi mişcări armonice – se poate numi acum Strâng – teorie, care susţine că şi cele mai elementare particule din atom cum ar fi electronii – au o viaţă interioară sub forma de „STRINGS", ce pot fi comparate cu corzile unei viori care vibrează. Nu avea oare dreptate Kepler când afirma că o muzică cosmică ne traversează? Nu s-ar putea să admitem că noi suntem fiinţe deoarece vibraţiile interioare din atomii noştri sunt în armonie cu mişcările cosmice?

Întrucât toate eforturile oamenilor de știință, a filosofilor întru găsirea explicaţiei celei mai plauzibile a originii universului, MARELUI BIG-BANG" nu sunt altceva decât eforturile în căutarea lui DUMNEZEU!

Vremuri și vremuri; au fost unele în care tema Dumnezeu era dezavuata, altele, în care era cea mai importantă temă și în fine alte vremuri în care s-a încercat distrugerea credinţei că există un Dumnezeu.

Fizicianul Reinhard Löw este convins că merită, să ne întrebăm în continuare de existenţa lui Dumnezeu, indiferent de prejudecăţile cu care plecăm sau de rezultatele cercetărilor noastre.

Pentru că nu trece un an fără să apară cărţi pe temă ce sunt citite cu mare interes, scrise de către oameni din domeniul Șt. Naturale, filosofiei, teologiei, apariţii pe care le putem considera argumente pentru afirmaţia noastră că merită.

Argumentele existentei „LUI" la Thomas din Aquín erau 5:

— În natură totul este organizat pentru ca să poată funcţiona!

— Universul este în mișcare; cine i-l mișcă?

— Cauza tuturor cauzelor?

— Cine se află în spatele adevărurilor absolute?

— Cine este de valoare absolută care definește valorile subordonate? Trebuie să recunoaştem că exprimările filosofilor nu sunt ușor de înţeles.

Câteva exemple:

— Ideea „BUNULUI” a lui Platon, iar Aristotel lansa ideea

„NECLINTITULUI” în permanentă mișcare.

— Leibniz credea în „Monadele centrale”.

— Kant lansa ideea predicatelor multiple și considera pe Dumnezeu IDEEA SUPREMĂ COORDONATOARE” capabilă să sesizeze experienţele interioare și exterioare ceea ce – găsesc eu – că ne apropie foarte mult de ideea fizicienilor moderni care dovedesc faptul că electronii pot înregistra informaţii într-un sistem dual, le pot transmite mai departe și de a învăţa în aceste procese. Ne explică de fapt legătura noastră permanentă cu creatorul universal, cum a fost posibile și evoluţiile biologice, cum sunt coordonate fenomenele din natura etc. iar

— Hegel considera Dumnezeul nostru – spiritul absolut.

— Descartes, definea pe Dumnezeu „CEVA ENORM ÎNCÂT NU SE MAI POATE DISCUTA DESPRE CEVA MAI MARE”.

— Pentru scheptici **pariul lui PASCAL** este foarte interesant: Pascal pune faţă în faţă un ateist și un credincios care discută în jurul morţii.

— În cazul în care Dumnezeu există, credinciosul are dreptate iar ateistul este cel care pierde pariul.

— Dacă Dumnezeu nu există, bine înţeles că ateistul are dreptate, însă de folosit nu-i folosește pentru că – de altfel nici credinciosului –, pentru că amândoi vor afla după moarte când va fi inutil să mai comentăm.

Cloul pariului: Chiar atunci când Dumnezeu nu există, avantajele unei vieţi cu încredere în Dumnezeu, cu speranţa unei vieţi veșnice după, cu frica lui Dumnezeu

sunt mult mai avantajoase.

Presupunând că s-a înșelat nu va mai afla probabil.

Bilanţul pariului: pledează mult mai mult în favoarea existenţei lui Dumnezeu.

Trecerea din sfera credinţei în Dumnezeu a filosofilor

La forma trinităţii în care Dumnezeu îşi trimite fiul pe pământ pentru a realiza legătura cu oamenii pentru a-i mântui nu trebuie ordonată a fi înţeleasă pentru că de fapt nu este altceva decât o iertare dumnezeiască!

Cu cât reușim să avem cunoștinţe mai importante despre univers cu atât mai mult observam cât de numeroase sunt

„Întâmplările" astronomice, care ne-au permis existenţa pe acest pământ încât ar fi greu să nu credem în existenţa unei mâini supreme coordonatoare și ne întrebăm dacă nu cumva cineva a știut despre existenţa noastră pe acest pământ sau cum spunea Jaques Monod „Dzeul nostru a aranjat totul pentru noi".

— Wolfgang Wickler, urmașul lui Konrad Lorenz în Seewiesen, spunea într-un referat: „El simte cum credinţa în Dumnezeu îi face bine gândind la pariul lui Pascal, avantaj pe care nu vrea să piardă acest avantaj.

Rezumând pe scurt câteva etape despre epoci și credinţe, s-a spus cândva că Dumnezeu l-a creat pe om; pe urmă, omul l-a creat pe Dumnezeu, și după socio – biologie nimeni n-a făcut pe nimeni și cu toate acestea ceva – pozitiv – a rămas care nu poate fi explicat care a fost numit DZEU și care poate fi căutat în „MEM" un analog al structurii genetice – care nu este altceva decât conţinutul în marea bibliotecă existentă în fiecare celulă a corpului nostru care cuprinde înregistrările trăirilor milioanelor de ani ai evoluţiei noastre și s-au perpetuat și din care infinitizimal am avut permisiunea să profităm sub formă de melodii, zicale, arta olăritului, a construcţiei unui arc, modei și credinţa în ceva superior.

Partea DIVINA existenta în noi – TERŢUL INCLUS AL LUI BASARAB NICOLESCU – este și a fost o necesitate absolută a evoluţiei noastre care ne-a ajutat să realizăm o

unitate de grup, o inteligenţă socială, necesară către interiorul grupei, dar și o creștere a forţei de grup pentru necesităţile luptei pentru supravieţuire în cadrul vicisitudinilor mediului înconjurător.

În sprijinul acestor presupuneri vin cercetători care au stimulat electromagnetic o anumită regiune a creierului nostru și au observat că probanţii – toţi – fără excepţii au avut revelaţii-mistice!

Valoarea forţei de supravieţuire a credinţei în Dumnezeu poate fi explicată și prin marea atracţie psihologică, ca o armă a prezenţei lui Dumnezeu care ne ajută, ne susţine chiar dacă poate fi considerată ca o pilulă prescrisă de un medic cu rolul de placebo a cărui efect nu mai poate fi contestat.

Noul „credo" nu poate fi altul decât EU CRED! Amin!

În cartea sa „Fizica și nemurirea" Frank Tipler spune: Dumnezeu există la fel ca și viaţa veșnică!

El plasează astăzi teologia ca o parte componentă a fizicei și afirmă că în curând fizicienii vor fi în stare să dovedească existenţa lui Dumnezeu la fel cum au reușit să dovedească existenţa electronilor.

Pentru el omul nu este altceva decât o anumită formă de mașină și creierul nimic altceva decât un aparat pentru prelucrat informaţii. Prelucrările informatice ale instrumentului, este sufletul, spiritul, caracterul nostru, și deci nu este altceva decât un program condus de creier.

— Filosofii numesc ceva asemănător „DEFINIŢIE NOMINALA".

Ei explică pentru a fi înţeles ce vrea să spună exemplificând ce poate spune un pescar care are o plasă cu ochiuri de 10/ 10 cm. şi care examinând peștii prinși poate spune: peștii care nu s-au prins în plasă pentru mine nu sunt existenţi.

Omul are cel puţin posibilitatea să emită o serie de teorii în legătură cu formarea universului.

Centrul teoriei lui Tipler este așa numit „PUNCTUL-OMEGA" care susţine că nu poate fi negată existenţa unei puteri a totorezente, atotştiutoare și atotputernice!

Într-o zi în viitorul îndepărtat, fiecare dintre noi ne vom redeștepta într-un loc asemănător cerului credinţei – judaico – creștine.

Tipler susţine mai departe: „Universul poate fi definit ca tot ce există" definiţie care include și existenţa lui Dumnezeu sau altfel fiind spus Dumnezeu este tot universul sau o parte din el.

Dacă el este o realitate, fizicienii, mai curând sau mai târziu vor fi în stare să demonstreze existenţa lui. Tipler crede că de fapt a fost deja găsit dar nu a fost evidenţiat pentru că nu a fost căutat în mașina care descrie programul forţei universului ubicuitar, a atotștiutor și atotputernic în spaţiu, în timp și în materie.

Fizicienii elveţieni demonstrează că particulele sub atomare pot exista când sunt observate în mai multe locuri concomitent și totuși sunt capabile să se influenţeze reciproc în mod miraculos.

Fizicianul Antoine Suárez de la Centrul de cercetări Cuantice din Zürich susţine existenţa unor spirite nevăzute care influenţează realitatea în mod experimental.

De curând au venit cu ideea „îngerilor-cuantici" Ei se află în afara realităţii noastre fizice.

Cosmosul spune el este un calculator – cuantic gigantic cu agenţi spirituali cu puteri nemăsurate care se află în afara realităţilor noastre fizice, care în permanenţă efectuează calcule ce influenţează realitatea noastră.

Ei nu au nevoie de niciun creier ci ajung nur matematice unde calculatoare care la nevoie se poate materializa sub forma de particule sub atomare.

Este posibilă teoria prin care se presupune că lumea poate exista sub forma unui dialog între particule ne-neuronale și intelectul nostru; cu alte cuvinte: omul are de partea cealaltă inteligenţa cosmică numită de Suárez „înger – cuantic"!

În acest caz putem accepta mai ușor existenţa unei realităţi transcendentare care se ascunde în spatele lumii materiale.

Max Planck postula într-un referat în 1944 în

Florenţa, că de fapt nu există MATERIE.

Numai atunci când există o forţă care face ca particulele atomare să vibreze și le determină să rămână împreună.

În spatele acestei forte bănuia el existenţa unei spiritualităţi inteligente. Acesta este fundamentul ancestral.

John Wheeler, fizicianul american care a descoperit existenţa găurilor negre, trage concluzia că, noi oamenii nu suntem simpli observatori ci că suntem parte activă a universului. O părere asemănătoare

Susţine și fizicianul – cuantelor de origine germană Hans-Peter – Dürr purtător al premiului Nobel – Alternativ.

După Alex Grey, la nivel cuantic, organismul nostru nu este altceva decât un câmp energetic.

În această acceptanţă putem înţelege mai ușor posibilitatea noastră de unire reală cu universul.

Vezi și teoria – Strings!

Funcţiile universului, pot fi realizate cu ajutorul undelor a căror concentrare realizează „PUNCTUL OMEGA” a lui Tipler.

Acceptând aceste teorii va trebui să admitem că și viaţa este un fenomen cuantic.

Punctul omega al lui Tipler nu este altceva decât „SFÂNTUL DUH” Viaţa veșnică ne este dăruită pentru că – probabil – Sfântul – Duchne iubește.

Reîncarnarea nu mai este combătută ci din ce în ce mai acceptată de experţi.

Vom avea o mare problemă dacă ne gândim că pământul are o viaţă limitată și în consecinţă și viaţa de pe planeta noastră.

— Noile teorii pledează pentru existenţa existentelor universurilor în paralel ce vor da posibilitatea omului să existe la niveluri superioare.

Programele genetice ale noilor computere au plecat de la ideea că viaţa este un fel de „muncă informatică” al mișinei SPIRITUALE, ca un foarte complicat program computerizat.

Se lucrează deja la programe „Evoluţionare „care sunt în măsură să se auto dezvolte.

Speculând aceste idei mai departe, considerând că viaţa în general nu este nimic altceva decât programe gigantice informaţionale, care funcţionează de miliarde de ani, ar fi posibilă dezvoltarea unei seminţe până la formarea unui pom să fie descifrată și codificată ca și evoluţia omului, iar în paralel computerul genetic de la întrerupător la un complex computer mit subconștient și conștient.

Se înţelege că în acest caz va trebui să renunţăm la ideea că suntem coroana creaţiei ci o părticică din ea.

Tipler realizează că bariera, dintre știinţă și religie, între rezon și sentiment a fost deja depășită.

Religia a devenit parte din știinţă.

Marele nonsens al timpurilor noastre „LUPTA DINTRE DOGMELE BISERICEȘTI” persistă.

Va fi rolul vostru al generaţiei viitoare să înţelegeţi aceste lucruri și să vă angajaţi pentru ca aceste lupte să dispară.

— Pentru ca dovezile inductive în afară de matematică și logică nu pot fi niciodată complete nici dovezile despre existenţa lui Dumnezeu nu pot fi 100%.

Pentru Dumnezeu vorbește simplitatea și frumuseţea teoriei existenţei sale.

Separarea între ipoteză și convingere indiferent cum sunt gândite rămân abstracte.

La sfârșitul prelegerii notam 3 teze.

1.

— Dovezi despre existenţa lui Dumnezeu în sensul logicei umane nu sunt încă posibile pentru că organele noastre de simţ și aparaturile existente la ora actuală nu ne dau posibilitatea să-l dovedim.

2.

— Căi către Dumnezeu de căutat prin experienţe și unghiuri nu numai că sunt posibile, nu numai de dorit ci arzător-necesare.

3.

— A sta să măsori numai valea dubiului – care nu l-a scutit nici pe Toma necredinciosul, nu are niciun sens pentru că în drumul căutării vei găsi destule fapte, destui oameni, gata să te ajute, indiferent că sunt laici, fraţi și surori sau oameni ai clerului. Exerciţiul căutării drumului este absolut necesar însoţit de mulţumiri.

Drumurile către Dumnezeu – în care se pot număra și noile dovezi despre existenţa lui Dumnezeu îţi va ușura drumul dacă ești printre căutători orientarea, dacă vei fi printre cei ce nu cred încă, îţi va întări voinţa să cauţi iar dacă vei fi printre cei care neagă existenţa lui vei avea mari greutăţi încât te vor determina să treci în rândul celor ce caută.

De fapt nu ar fi posibil să ne întrebăm de existenţa lui Dumnezeu dacă nu am purta în noi o părticică sacră. Spunea Hegel

Şi acum câteva remărci despre minunile ce fac din planeta noastră o oază capabilă să găzduiască viaţa:

— Substanţa dătătoare de minuni poate fi considerată apa. **Apa** este leagănul vieţii şi în acelaşi timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobişnuit de multă căldură ce se răspândeşte pe toată suprafaţa globului se presupune că puteam avea diferenţe extreme de temperatură dintre ziuă şi noapte cum se află pe lună sau pe planeta Martie. Altfel decât celelalte substanţe din natură devine mai uşoară sub formă de gheaţă. Fără această proprietate gheaţa ar fi coborât la fundul apelor şi ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheaţă.

Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos.15 bilioane de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia şi care are 10.000 de afluenţi. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt oraşele Paris şi Londra.100 m adânc, pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic. Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul. Acesta este GOLFSTROM care, în estul

Groenlandei, coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000.m. Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mişcare: Atlantic, oceanul Indian şi Pacific, unde se ridică la suprafaţă. O picătură din acest fluviu gigantic se află de 1.000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.

— Cei mai mari munţi ai planetei nu sunt HIMALAYA ci un lanţ cu o lungime de 70.000 de km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuie uitat rolul activităţilor vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafeţe considerabile. Aceşti munţi de foc produc cantităţi incomensurabile de apă „curată" sub formă de vapori.

— Dezintoxicanţiipurificatoriiadevăraţi ai planetei sunt **microorganismel**e care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc. Ele reuşesc să descompună şi substanţe complexe cum ar fi parafina, asfaltul, uleiurile minerale şi chiar pungile de plastic şi PCB.

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe fiinţe mici decât populaţia Germaniei.

Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toţi copacii pământului. Fără plancton şi fără ciano-bacteriile mărilor viaţa – aşa cum o cunoaştem – nu ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri, am dispărea şi noi, oamenii.

— Fluviile cerului: fără **vânturi** pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, seminţelor şi prafului cu multe substanţe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetaţia exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.

— Fertilitatea Africii se datorează în bună măsură

termitelor. Ca nicio altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuinţe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca şi subteranele Londrei – Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca 40.000.000 de termite. Nicio altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede.

Termitele alimentează pământul cu substanţe hrănitoare pentru plante şi cu oxigen.

— Cine ne apără de iradierile cosmice, este de fapt **miezul pământului**. Prin diferitele mişcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul, sateliţii, sau electronica unui avion modern dar şi stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.

— Adevăraţii eroi ai pământului se găsesc în profunzime**. Micile organisme** demonstrează forţa fantastică a vieţii: ele se înmulţesc chiar şi în pietrele din scoarţa pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen şi lumină, închişi în pietre grele de milioane de tone. Aceste „nano-bacterii” închise de 250.000.0.000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viaţă. Ele au stat la baza descompunerilor care au alcătuit solul

(ca 100.000.000 specii populează pământul)

— Din afara pământului în afară de minunea „soare” **luna** care a luat naştere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Martie s-a ciocnit cu pământul şi de atunci cu ajutorul gravitaţiei sale frânează mişcarea de rotaţie a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reuşit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux şi reflux, malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru

viaţă.

Şi să nu uităm că luna primeşte tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungeşte ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde. În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw. prosieben.de/Natur

După această mică introducere în ştiinţele naturii – numai cu scopul de a-ţi dezvolta interesul –, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieţii, despre genom şi perspectivele ce se întrezăresc pentru viaţa generaţiilor viitoare.

Am amintit numai că cine vrea să înţeleagă ceva despre viaţă va trebui să ştie o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor, se ştie astăzi că noţiunile sunt legate între ele şi de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.

Ce este viaţa? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrödinger. El a recunoscut baza moleculară şi acţiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de „genomanie”.

Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu, putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul: codul în care Dumnezeu a formulat natura vie.

Fascinaţia genelor fac viaţa cercetătorilor dificilă de a recunoaşte că în viaţă există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului într-un cadru ce poate demonstra că viaţa are componenţa şi calităţile universului, bine înţeles structurate ierarhic.

După N. Hartmann

— Nivelul de dezvoltare – reprezentanţi – ştiinţele
— Atom – carbonul fizica atomică
— Moleculă – apa chimia fizică

— Macromoleculă – gen biochimia

— Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară

— Celulă – Hematia biologie celulară

— Ţesut fibra musculară fiziologia contracţiei. musculare.

— Organ creierul mic neurofiziologie

— Organ – sistem sistemul imunitar. imunologie

— Organism omul antropologie

— Colectivitate clasa la şcoală microsociologie

— Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston şi Crick, au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic. **Ei au crezut că acesta este „tot secretul vieţii”.**

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanţi într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este: să numim mai multe părţi din acest complicat mozaic – VIAŢA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez – Wilhelm Johannsen. – descrise de călugărul Mendel.

Noţiunea GENOM (cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului „genos” care iseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic „genesis” crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calităţile fiinţelor vii, cât şi transmiterea acestor calităţi mai departe – deci materia ce se moşteneşte – care astăzi poate fi izolată din celule şi analizată. Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul, se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei, al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte în celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea, cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

— El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor, cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogaţi în gene decât 18.

— Numărul de gene nu depăşeşte 30.000

— Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecinţă, celula poate fi mai reactivă.

— Proteinele produse de om pot avea mai multe funcţii.

Cu ajutorul comparaţiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor (prin aşa-numita transmitere orizontală)

Secvenţele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcţii, putând fi considerate fosile ale evoluţiei. Numeroase gene repetitive nu au funcţie activă şi sunt considerate ca gunoi.

S-a constatat că la bărbaţi genomul are mult mai multe mutaţii decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluţia pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nicio diferenţă care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99, 9% identici.

Despre tehnologia biologică, am amintit ceva mai sus. Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament, de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament.

Cele două extremităţi ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranţele biologilor de a putea să le schimbe, dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci,

există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului-născut, cu posibilităţile, care va fi realizabilă peste 20 de ani – ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viaţa unei râme. Iar alţii printr-o menţinere a bunei funcţionalităţi a sistemelor hormonale, să prelungească viaţa unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcţiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilităţi pline de speranţe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiinţă.

Deocamdată, codul individual este folosit cu succes în identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească (telomeraza-o enzimă), sunt de asemeni speranţe să se poată găsi soluţii terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puţin, s-au obţinut deja succese.

Surse ale capitolului: Erst Peter Fischer; Die andere Bildung” Ullstein Verlag 2003 ISBN3 – 548 – 36448 – 9

O încercare de a memoriza ordinea vecinilor noştri astrali

Şi acum câteva remarci despre minunile ce fac din planeta noastră o oază capabilă să găzduiască viaţa:

— Substanţa dătătoare de minuni poate fi considerată apa. **Apa** este leagănul vieţii şi în acelaşi timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobişnuit de multă căldură ce se răspândeşte pe toată suprafaţa globului se presupune că puteam avea diferenţe extreme de temperatură dintre ziuă şi noapte cum se află pe lună sau pe planeta Martie. Altfel decât celelalte substanţe din natură devine mai uşoară sub formă de gheaţă. Fără această proprietate gheaţa ar fi coborât la fundul apelor şi

ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheaţă.

Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos.15 bilioane de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia şi care are 10.000 de afluenţi. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt oraşele Paris şi Londra.100 m adânc, pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic. Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul. Acesta este GOLFSTROM care, în estul Groenlandei, coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000.m. Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mişcare: Atlantic, oceanul Indian şi Pacific, unde se ridică la suprafaţă. O picătură din acest fluviu gigantic se află de 1.000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.

— Cei mai mari munţi ai planetei nu sunt HIMALAYA ci un lanţ cu o lungime de 70.000 de km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuie uitat rolul activităţilor vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafeţe considerabile. Aceşti munţi de foc produc cantităţi incomensurabile de apă „curată” sub formă de vapori.

— Dezintoxicanţii – purificatoriiadevăraţi ai planetei sunt **microorganismel**e care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc. Ele reuşesc să descompună şi substanţe complexe cum ar fi parafina, asfaltul, uleiurile minerale şi chiar pungile de plastic şi PCB.

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe fiinţe mici decât populaţia Germaniei.

Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toţi copacii pământului. Fără plancton şi fără ciano-bacteriile mărilor viaţa – aşa cum o cunoaştem – nu

ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri, am dispărea şi noi, oamenii.

— Fluviile cerului: fără **vânturi** pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, seminţelor şi prafului cu multe substanţe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetaţia exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.

— Fertilitatea Africii se datorează în bună măsură termitelor. Ca nicio altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuinţe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca şi subteranele Londrei – Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca 40.000.000 de termite. Nicio altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede.

Termitele alimentează pământul cu substanţe hrănitoare pentru plante şi cu oxigen.

— Ci ne apără de iradierile cosmice, este de fapt **miezul pământului**. Prin diferitele mişcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul, sateliţii, sau electronica unui avion modern dar şi stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.

— Adevăraţii eroi ai pământului se găsesc în profunzime**. Micile organisme** demonstrează forţa fantastică a vieţii: ele se înmulţesc chiar şi în pietrele din scoarţa pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen şi lumină, închişi în pietre grele de milioane de tone. Aceste „nano-bacterii” închise de 250.000.0.000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viaţă. Ele au stat la baza

descompunerilor care au alcătuit solul

(ca 100.000.000 specii populează pământul)

— Din afara pământului în afară de minunea „soare” **luna** care a luat naştere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Martie s-a ciocnit cu pământul şi de atunci cu ajutorul gravitaţiei sale frânează mişcarea de rotaţie a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reuşit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux şi reflux, malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru viaţă.

Şi să nu uităm că luna primeşte tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungeşte ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde. În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw. prosieben.de/Natur

După această mică introducere în ştiinţele naturii – numai cu scopul de a-ţi dezvolta interesul –, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieţii, despre genom şi perspectivele ce se întrezăresc pentru viaţa generaţiilor viitoare.

Am amintit numai că cine vrea să înţeleagă ceva despre viaţă va trebui să ştie o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor, se ştie astăzi că noţiunile sunt legate între ele şi de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.

Ce este viaţa? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrödinger. El a recunoscut baza moleculară şi acţiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de „genomanie”.

Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu, putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul: codul în care Dumnezeu a formulat natura

vie.

Fascinaţia genelor fac viaţa cercetătorilor dificilă de a recunoaşte că în viaţă există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului într-un cadru ce poate demonstra că viaţa are componenţa şi calităţile universului, bine înţeles structurate ierarhic.

După N. Hartmann

— Nivelul de dezvoltare – reprezentanţi – ştiinţele

— Atom – carbonul fizica atomică

— Moleculă – apa chimia fizică

— Macromoleculă – gen biochimia

— Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară

— Celulă – Hematia biologie celulară

— Ţesut fibra musculară fiziologia contracţiei musculare.

— Organ creierul mic neurofiziologie

— Organ – sistem sistemul imunitar. imunologie

— Organism omul antropologie

— Colectivitate clasa la şcoală microsociologie

— Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston şi Crick, au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic. **Ei au crezut că acesta este „tot secretul vieţii”.**

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanţi într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este: să numim mai multe părţi din acest complicat mozaic – VIAŢA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez – Wilhelm Johannsen. – descrise de călugărul Mendel.

Noţiunea GENOM (cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului „genos” care iseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic „genesis” crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calităţile

fiinţelor vii, cât şi transmiterea acestor calităţi mai departe – deci materia ce se moşteneşte – care astăzi poate fi izolată din celule şi analizată. Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul, se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei, al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte în celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea, cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

— El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor, cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogaţi în gene decât 18.

— Numărul de gene nu depăşeşte 30.000

— Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecinţă, celula poate fi mai reactivă.

— Proteinele produse de om pot avea mai multe funcţii.

Cu ajutorul comparaţiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor (prin aşa-numita transmitere orizontală)

Secvenţele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcţii, putând fi considerate fosile ale evoluţiei. Numeroase gene repetitive nu au funcţie activă şi sunt considerate ca gunoi.

S-a constatat că la bărbaţi genomul are mult mai multe mutaţii decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluţia pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nicio diferenţă care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99, 9% identici.

Despre tehnologia biologică, am amintit ceva mai sus. Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament, de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament.

Cele două extremităţi ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranţele biologilor de a putea să le schimbe, dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci, există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului – născut, cu posibilităţile, care va fi realizabilă peste 20 de ani – ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viaţa unei râme. Iar alţii printr-o menţinere a bunei funcţionalităţi a sistemelor hormonale, să prelungească viaţa unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcţiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilităţi pline de speranţe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiinţă.

Deocamdată, codul individual este folosit cu succes în identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească (telomeraza-o enzimă), sunt de asemeni speranţe să se poată găsi soluţii terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puţin, s-au obţinut deja succese.

Surse ale capitolului: Ernst Peter Fischer; Die andere Bildung” Ullstein Verlag 2003 ISBN3 – 548 – 36448 – 9

După N. Hartmann

— Nivelul de dezvoltare – reprezentanţi – ştiinţele

— Atom – carbonul fizica atomică
— Moleculă – apa chimia fizică
— Macromoleculă – gen biochimia
— Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
— Celulă – Hematia biologie celulară
— Ţesut fibra musculară fiziologia contracţiei. Musculare.
— Organ creierul mic neurofiziologie
— Organ – sistem sistemul imunitar. imunologie
— Organism omul antropologie
— Colectivitate clasa la şcoală microsociologie
— Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston şi Crick, au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic. **Ei au crezut că acesta este „tot secretul vieţii”.**

Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanţi într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este: să numim mai multe părţi din acest complicat mozaic – VIAŢA.

Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez – Wilhelm Johannsen. – descrise de călugărul Mendel.

Noţiunea GENOM (cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului „genos” care înseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic „genesis” crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calităţile fiinţelor vii, cât şi transmiterea acestor calităţi mai departe – deci materia ce se moşteneşte – care astăzi poate fi izolată din celule şi analizată. Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul, se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei, al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte în celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea, cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

— El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor, cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogaţi în gene decât 18.

— Numărul de gene nu depăşeşte 30.000

— Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecinţă, celula poate fi mai reactivă.

— Proteinele produse de om pot avea mai multe funcţii.

Cu ajutorul comparaţiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor (prin aşa-numita transmitere orizontală) Secvenţele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcţii, putând fi considerate fosile ale evoluţiei.

Numeroase gene repetitive nu au funcţie activă şi sunt considerate ca gunoi.

Cu toate acestea, putem afirma astăzi: toate procesele care au loc în corpul nostru sunt rezultate ale activităţilor celulare; dezvoltări și îmbătrâniri ca și transformările canceroase.

Rolul principal revine proteinelor codate produse de diferitele secvenţe genetice cu individualitate ce caracterizează pe fiecare dintre noi cu toate că secvenţele genelor sunt la fel.

Biologii au găsit că genele nu sunt statice. Genomul se schimbă – schimbând poziţia genelor în interiorul nucleului celula îşi schimbă profilul – realizând adevărate revoluţii (Tom Misteli-Bethensda-Marzland) Cu cât un gen se situează mai în centrul nucleului celular, cu atât este mai activ.

Dramatic aceste revoluţii au loc în o celulă embrionară care va deveni o celulă a pilei, sau a ficatului spre exemplu și se înţelege că altă serie de

gene se vor deveni „mute”. La fel se întâmplă și când celula devine canceroasă. O diagnoză precoce va fi posibilă!

S-a constatat că la bărbaţi genomul are mult mai multe mutaţii decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluţia pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nicio diferenţă care să ateste o teorie a raselor. Oamenii sunt 99, 9% identici.

Despre tehnologia biologică, am amintit ceva mai sus. Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament, de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament. Cele două extremităţi ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranţele biologilor de a putea să le schimbe, dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci, există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului – născut, cu posibilităţile, care va fi realizabilă peste 20 de ani – ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli.

Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viaţa unei râme. Iar alţii printr-o menţinere a bunei funcţionalităţi a sistemelor hormonale, să prelungească viaţa unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcţiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilităţi pline de speranţe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiinţă. Deocamdată, codul individual este folosit cu succes în

identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească (telomeraza-o enzimă), sunt de asemeni speranţe să se poată găsi soluţii terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul delaborator cel puţin, s-au obţinut deja succese.

Surse ale capitolului: Ernst Peter Fischer; Die andere Bildung" Ullstein Verlag 2003 ISBN3 – 548 – 36448 – 9

PREMIUL NOBEL 2009

Un proverb chinezesc spune: ÎŢI DORESC SĂ TRĂIEȘTI VREMURI INTERESANTE!

Şi noi trăim în prezent timpuri interesante!

— Religia nu a fost nici când așa de aproape de știinţă ca acum!

— Telescoapele trimise în univers ne-au transmis imagini fantastice aflate la mulţi ani lumină de noi îmbogăţindu-ne cunoștinţele noastre despre macrocosmos.

— Fizicienii timpurilor noastre sunt adevăraţii filosofi și sunt în stare să ne dovedească faptul: fiecare electron este în stare să acumuleze date într-un sistem dual, să le transmită mai departe și să înveţe prin acest fenomen. În plus ei sunt pe cale să demonstreze că o parte din electroni au doi poli.

— La DESY – un centru de cercetare al particulelor atomice din Hamburg, se află în construcţie un microscop cu laser care va fi în stare să vizualizeze lumea la nivel „nano" tridimensional – în care vor putea fi analizate atomii în cadrul moleculelor. – de pe urma căruia vor profita, medicii, farmaceutica, chimiștii, fizicienii.

— Sunt lucruri știute: în fiecare celula avem informaţii ce pot fi comparate cu o enormă bibliotecă în care sunt înregistrate toate. Informaţiile trăite în evoluţia omului (filogenează) și ontogenează... Cărţile noastre sunt CROMOZOMII. Cunoștinţele ce se găsesc în aceste cărţi „frazele genetice" determină capacităţile noastre și trăsăturile mari ale caracterului nostru, existenţa noastră. Avem fraze ce pot fi descifrate la nivelul structurilor

macromoleculare dar avem și un analog care se cheamă: **MEM,** Unitatea informaţională câştigată în „aventura spirituală a umanităţii” în milioanele de ani, inclusiv trăirile intra uterine, la grădiniţă, la şcoală, în familie, în clică etc.

Avem 23 de duble suluri rulate de pergament scrise, care sunt cei 46 de cromozomi cu ea.3 miliarde de litere.

abetul cuprinde următoarele ADN (ATGC) (: Adenina, Tymina, Guanina și Cystina)

Fiecare celulă specializată deschide o carte și folosește un singur aliniat.

În grupa celor care au reușit să pună bazele noului capitol în biologie, ce a deschis o nouă etapă în medicina modernă se afară și marele nostru G. Palade. Grupa a primit P. Nobel în 1974.

— G. Palade, C de Duve, A. Claude und K. Porter.

Ca medici români suntem mândri, având onoarea să fi învăţat și să învăţăm în acelaşi amfiteatru, la aceiaşi școală cu marele Palade.

Și dacă în universitatea din Salamanca am văzut scris: „Che natura non dat Salamanca non presta” Ce natura nu ţi-a dat nu te poate ajuta nici universitatea din Salamanca

— REVENONS A NOS MOUTONS!

La noi ar trebui să stea scris: „SĂ NU-ŢI BAŢI JOC DE CE ŢI-A DAT NATURA!

Nobel pentru fiziologie și medicină în anul 2009 au primit: Elizabeth Blackburn născută în Tasmania (Australia)

Este o bioloagă Australo – Americancă în domeniul Telomere-Telomerază (Ceasurile biologice și enzima „nemuririi „Elizabeth Helen „Liz” Blackburn

Carol W. Greider născută la 15. Aprilie 61 în San Diego-California.

S-a ocupat de asemeni de enzima nemuririi „Telomerază”.

Jack Szostak

Jack Szostak născut în Londra la 9 Noiembrie 52 – s-a ocupat de asemeni de Telomerază.

ISTORIA DESCOPERIRILOR ÎNCUNUNATE CU NOBEL:

În anul 1938, un Ichtiolog din Wien – Hans Müller a numit partea terminală a cromozomilor Telomer de la grecescul Telos (terminală) și Mehros (parte) care s-a dovedit mai târziu că este ceasul biologic din care avem 92 în fiecare celulă.

În anii ’40 Barbara McClintock a remarcat faptul că un cromozom la care partea terminală lipsește devine lipicios și se dezintegrează.

În anii ’70 G. Waston remarca faptul că pe măsură ce cromozomii se replicau, telomerii devin mai scurţi.

Liz Blackborn descria, că la un animal marin (Tetrahymena) celulele germinative-sexuale-au telomeri care nu se scurtează și s-a întrebat de ce? Ea a reușit de fapt să identifice ceasul biologic.

În 1986 Howard Cooke (Edinburgh) remarca faptul că celulele somatice în comparaţie cu celulele germinative au telomerii mai scurţi.

Care sunt factorii care reușesc să menţină ceasurile intacte în celulele germinative?

Carol Greider descrie enzima care reușește să

menţină telomerii lungi. „Telomeraza”.

C. Greider și Cal Harley s-au întâlnit întâmplător la un prieten comun; biologul Bruce Futcher, și s-a pus piatra de temelie a unei colaborări fructuoase.

Harley voia să știe cum se modifică telomerii în raport cu vârsta. Greder avea deja tehnica de măsurat telomeri. În sept.1988 îl sună pe Harley să-i comunice ca Robin Allshrie cunoștea structura exactă a telomerilor și dorește să măsoare.

Greider măsura telomerii fără să știe cărei grupe aparţin și returna rezultatele ce demonstrau pentru prima dată legătura directă între lungimea telomerilor și vârstă.

Acum ştim că în momentul concepţiei telomerii au ca.10.000 perechi de baze. Deja la naștere numărul perechilor de baze s-au scurtat la 5.000.

Foarte interesant ca alfabetul ceasurilor biologice (TTAGGG) – Tymina, Tymina, Adenina, şi de 3 x Guanina) este o zonă ce poate fi considerată în afara genelor pentru că este comună tuturor, și a rămas ne schimbată încă de la dinozauri.

Avem 92 de ceasuri biologice în fiecare celulă. La cete 100 Bilioane celule avem 10 Biliarde ceasuri.

Telomerii sunt fără îndoială ceasurile vârstei.

Ceasurile protejează cromozomii în părţile terminale.

Au controlul asupra reproducerii cromozomiale (așa numitele GENEXPRESII)

Ajută și la organizarea în nucleul celulei Pentru că re organizarea tridimensională

A genelor în raport cu central nucleului determină specializarea celulei, gradul de activitate al secvenţei dar și posibilitatea de a se maligniza.

Este parte componentă a bibliotecii

— Provoacă simptomele de îmbătrânire în celulă.

Sunt în măsură să oprească divizarea celulei mai departe.

— Ceasurile biologice rămân lungi în Ovule și în Spermatozoizi.

Sunt o bombă programată pentru celulă și gata să

explodeze când celula vrea să o ia razna și să devină canceroasă.

Organismul nu este o grămadă neorganizată de celule și deosebit de organizate.

Sigur că devenim atât de bătrâni cât sunt programate ceasurile noastre.

Că omul a fost gata să protesteze împotriva morţii o dovedesc cea mai cunoscută legendă a lui Gilgames, 5.000 de ani a.c.

Să fim clari însă chiar dacă ştiinţa va reuși să re lungească ceasurile, cu toate reţetele „NATURALISTE” nu vor însemna și nu vor putea înlocui o alimentaţie sănătoasă și o îngrijire corectă a dinţilor, lipsa somnului, trăirile positive și a gândurilor frumoase pentru cei apropiaţi etc.

Cercetătorii din domeniul geneticei, acţionează pe cel puţin 3 direcţii: a) o enzimă sintetică „nemuritoare” b) o modalitate sigură de a schimba o sequentă genetică în boli cunoscute c) posibilităţile de a scoate din uz prin neutralizare a anumitor gene ale noastre.

— Natura ne-a luat-o înainte având exemple care ne dovedesc:

— A) unii viruși și bacterii au cromozomi în forma de inel închis – fără parte terminală – deci fără să se scurteze la replicare.

b) Adeno virușii au o anumită proteină de pornire c) Celulele germinative au o ștampila cu telomerază (enzima nemuririi) care reface lungimea ceasului.

Și drojdia de bere nu îmbătrânește folosind varianta c)

— În mod normal celulele noastre reacţionează la veștile sociale de la celulele vecine. Spre exemplu dacă o celulă vecină s-a degradat printr-un accident chimic sau biologic, telomerul frânează dezvoltarea mai departe a celulei; dacă frâna nu a funcţionat și celula se divide mai departe fără ordine telomerul o explodează și aşa se face că pericolul de a deveni canceroasă a unei celule se reduce de câteva mii de ori cu ajutorul telomerilor.

La musculiţa „vinului” drosofila pericolul cancerului

nu există pentru că odată ajunsă la maturitate celulele nu se mai divid musculiţa moare pentru că nu mai are celule STEM!

Sunt deja 9 ani de când Craig și Venter – cei doi biochimiști au anunţat că au reușit descifrarea genomului uman, descifrarea existenţei noastre, a planului uman de dezvoltare.

De atunci sunt o serie de biologi care visează ca barierele umane de vârstă să fie depășite.

În spaţiul motorului biologic uman vor fi identificate fiecare rotiţă care va fi în stare să prelungească limita de vârsta a strănepoţilor noștri. Biologii caută motivul pentru care bureţii din apă nu îmbătrânesc și pot teoretic să trăiască mii de ani, de ce broasca ţestoasă trăiește 200 de ani, elefantul 200 etc.

Secretul constă în microcosmosul celular, în unsere gene, în structurile macromoleculare. De acolo vin veşti care ne uimesc. O serie întreagă de gene care au fost poreclite: age1. dagf2, Sir2, Sir 1, PNC1 etc sunt deja bănuite pentru că dacă sunt manipulate, la drojdie, la viermi, la musculiţă, la șoarece, viaţa se prelungește, bolile sunt reduse, etc.

Concluziile actuale: mai multe gene sunt participante, o combinaţie de litere din alfabetul genetic participă existând o activitate în

„ECHIPĂ” și se pare că cine are norocul să moștenească un complex genetic ce este în stare să menţină un bun echilibru între consumul de glucide și producţia de insulină are șanse mult mai mari să apuce 100 de ani.

Descoperirile recente și viitoare vor fi interesante mai ales pentru nepoţii și strănepoţii noștri.

Pentru generaţia noastră este foarte important pentru cei ce vor să trăiască mai mult că vor trebui să se străduiască să rămână viguroși, cu masă musculară bine păstrată, cu un creier funcţional deci să cunoască ceva din mecanismele îmbătrânirii precoce.

Iată câteva din teoriile îmbătrânirii:

a) Comparând organismul nostru cu un avion-teoria uzajului prin viaţa dusă – de ştiut că dacă vrei să judeci starea unui avion nu întrebi când a fost fabricat ci câte ore de zbor a parcurs!

b) Teoria radicalilor liberi – substanţe toxice ce oxidează-fac să

„Ruginim”.

c) Starea ceasurilor biologicemoştenite – sau scurtate artificial prin comportamene nesăbuite.

d) Teoria zaharisirei-folosirea în cantităţi şi frequentă a zahărului în exces!

e) Teoria imunologică – a distrugerii sistemului de apărare – prin permanentă intoxicare chimică, alimentară dar şi psihică gândind duşmănos tendenţios asupra celor din jur, ranchinos, nefiind în stare să savurăm lucrurile şi faptele pozitive şi prelungind la ne sfârşit trăirile negative ce trebuie uitate cât mai repede.

f) Teoria hormonală – cunoscut fiind că pe măsură ce înaintăm în vârstă producţia de hormoni scade (hormonulde creştere, DHEA (anti stress) hormonul somnului, Terstosteronul şi foliculina, etc.)

Modul de viaţă în general trebuie de asemeni menţionat.

1 Cel mai mare păcat rămâne „MÂCĂM PREA MULT ŞI PREA BOGAT ÎN CALORII”.

2 – Stresul

3 – Lipsa antioxidanţilor din alimentaţie 4-Sport exagerat-stressant

5-Lipsa de somn 6-Fumatul

7-Tulburările hormonale. Acest mod de viaţă conduce sigur către o exagerată şi razant consum de energie vitală, creşte producţia de radicali liberi, grăbeşte scurtarea ceasurilor biologice, favorizează intoxicaţia cu zahăr, pe scurt spus: ne face bătrâni şi bolnavi.

Cine vrea să trăiască mai mult şi mai ales încă sănătos, va trebui să aibă în permanenţă în minte că mişcarea ne ajută nu numai să ne păstrăm masa musculară dar menţine şi legăturile între celulele nervoase şi lasă să

crească noi celule ca o adevărată cură cu propriile sale celule. În zilele noastre toate specialităţile medicale de la psihiatrie la cancerologie folosesc mişcările fizice ca prevenţie și terapie.

Deci faceţi mișcare în mod regulat dar nu exagerat! Evitaţi stresul deoarece nu există stress bun!

O meserie sau profesie care este făcută cu plăcere realizează un lanţ de trăiri pozitive cu efecte binefăcătoare.

Cu ajutorul dozărilor de CORTIZOL (hormonul stresului) la alergătorii de Marathon s-au constatat valori mari chiar după ani după ce au încetat să mai alerge.

Notăm încă o serie de frâne pentru cortizol: Optimism

Relaxări Prieteni

Muzică: Schubert Simţ.nr 8, Motzart-Eine kleine Nachtmusik, J, S. Bach: Concert nr. 5 în f. moll Vivaldi – Largo din Iarnă

Chopin-Nocturnes

— Bai cu Lavanda

— Somn de prânz

Și încă:

— Optimismus

— Relaxarea

Hormonul stresului ne prostește și îmbogăţește sângele în grăsime, Să enumerăm cinci factori ai longevităţii:

a) Faceţi din locul de muncă o oază de liniște b) b) Respectaţi orele de somn c) c) Cultivaţi prieteniile d) d) Folosiţi în mod conștient colţuri liniștite pentru meditaţie și rugăciune e) e) Luaţi mai des o baie.

Ludwig Feuerbach a spus: omul este ceea ce mănâncă.

Pe insula Okinava trăiesc de 40 de ori mai mulţi centenari ca în restul Japoniei

Trăiesc mai liniştiţi, mănâncă peste, legume, ierburi, soja, şi ingera ½ din caloriile unui japonez normal din altă parte.

Sfaturile importante pentru longevitatea privind hormonii: Evitaţi distrugătorii de hormoni ca: a) nicotina, Alcoholul, Sportul exagerat, Lăcriţa şi stresul. b) Folosiţi fitohormoni c) săriţi peste masa de seară sau mâncaţi aminoacizi esenţiale (cei pe care organismul nostru nu-i poate fabrica)

Iată 6 reguli ale longevităţii privind alimentaţia:

a) Fiţi conştienţi mâncare mai puţina (caloric), viaţa mai lunga b) – O mica gluma: O doamnă mai corpolenta vine la doctor şi spune: „D-le dioctor sfătuiţi-mă ces a fac pentru corpolenta mea!

— Mişcare doamna draga mişcare!

— Gândiţi fuga, gimnastica, aparate în sali etc?

04 DRO

DESPRE DROGURI

SFATURI PENTRU TINERELE VLĂSTARE

Sau cum să te aperi de nenorocirea cea mare care se cheamă „TOXICOMANIE”.

„DEPENDENŢĂ”.

Dragul meu prieten

În cest capitol îţi voi da informaţii menite să te apere de tentativele inconştiente, de curiozităţile tinereţii lipsită de experienţă, dar mai ales să te pună la adăpost de neştiinţă.

Drogurile au devenit, din păcate, adevăruri dureroase şi la noi în ţară şi reprezintă o primejdie necruţătoare. Sper să câştig încrederea ta, de oarece sunt medic şi nu fac parte din niciun fel de organ oficial de poliţie sau de combatere prin pedeapsă a fenomenului. Vor fi deci informaţii valoroase pentru tine şi pentru prietenii tăi. Sunt strigăte de avertisment şi rugăminţi, ce pornesc din toată inima pe care va trebui să le citeşti cu atenţie, să ţi le scrii în sufletul tău tânăr repetând ceea ce va trebui să eviţi cu desăvârşire.

În general se afirmă, pe bună dreptate că a preveni o boală este mult mai uşor decât a o trata. În cazul toxicomaniilor (dependenţelor) acest adevăr este o necesitate absolută.

Stai departe de tentaţia de a-ţi satisface curiozitatea copilărească, sau tinerească chir dacă ai auzit că un cunoscut, un prieten a încercat şi nu i s-a întâmplat încă nimic grav. Te rog încă odată să mă crezi că **a nu încerca** este cel mai uşor lucru de realizat, în comparaţie cu etapa imediat următoare. Efortul înzecit de voinţă de care vei avea nevoie pentru a nu reîncerca va fi mult mai greu de realizat.

Toţi cercetătorii care au încercat să descopere de ce tinerii nu reuşesc să spună

„Nu” şi cad pradă curiozităţii au ajuns la concluzia că în primul rând, ei nu ştiu nimic despre efectele farmacologice – acţiunile – acestor droguri asupra organismului lor. Deci, sunt lipsiţi de cunoştinţe. Doresc din tot sufletul ca tu să fii informat, pentru că cine este bine informat, îşi poate lua răspunderea unei acţiuni, ştie ce-l aşteaptă. Acesta este motivul pentru care un subcapitol va cuprinde acţiunile drogurilor, efectele lor nocive pe grupe de substanţe. Sper că te-am convins în ceea ce priveşte importanţa formării tale intelectuale şi morale pentru viaţă, realizării unui ideal înalt. Cine munceşte pentru dezvoltarea personalităţii sale, nu va accepta să-şi distrugă organismul, să ajungă o epavă înainte de a fi realizat ceva.

Este o idioţie să-ţi distrugi corabia cu care vrei cu adevărat să trecii marea chiar înainte de a învăţa să stai la cârmă!

Pentru a putea spune **nu** cu uşurinţă în faţa tentaţiilor cu consecinţe atât de grave, trebuie să ştii să te bucuri de micile frumuseţi din jurul tău, să te bucuri de fiecare capitol nou studiat, fiecare carte citită şi rezumată în cartoteca ta, de fiecare antrenament sau meci cu echipa sportivă din care faci parte şi să fii mândru când vei reuşi să fii ponderat în faţa mâncării.

100. Aceste preocupări şi exerciţii îţi vor uşura hotărârea de a zice **nu** când un coleg inconştient îţi va descrie starea de exaltare pasageră pe care a trăit-o consumând un drog. Din contră, tu, care eşti informat şi

ştii ce-l aşteaptă, îl vei putea ajuta rugându-l să se salveze, îl vei sfătui să se ducă la medicul de familie cât nu este pre târziu. Toţi am simţit influenţa şi autoritatea părinţilor. Ei încearcă fiecare în felul său să-ţi călăuzească paşii. Bunele intenţii părinteşti nu pot fi niciodată puse la îndoială, dar conflictele ce se creează între autoritatea părintească şi dorinţa ta de autonomie, care este tot atât de firească, nu ar trebui să ducă la ruperea de familie. În acest proces de dezvoltare va trebui să recunoşti că şi tu ai părţile tale mai slabe şi să nu uiţi că experienţa proprie fără să ţii cont de sfaturi este un profesor foarte bun, dar, crede-mă lecţiile sale sunt extrem de scumpe.

Dacă vei urmări realizarea idealului tău, te vei simţi din ce în ce mai puternic, vei avea interese diversificate, vei avea credinţa că vei putea îmbrăţişa toată lumea. Crede-mă că în aceste stări sufleteşti, pline de bucurii, nu vei avea nevoie de niciun stupefiant. În momentele de slăbiciune, de nesiguranţă în forţele proprii va trebui să fii tare şi să te gândeşti la consecinţe. **Să nu uiţi ceea ce stă scris pe prima pagină: a nu încerca, este cel mai uşor lucru din lume dacă vom compara cu cele ce urmează**. Cel ce îţi va povesti, grozăvindu-se că a experimentat deja, este un inconştient şi speranţa lui că va reuşi să scape dintr-o situaţie neplăcută cu ajutorul drogurilor, se va transforma într-un coşmar, capabil să-l distrugă, nu numai pe el dar şi pe ceilalţi membri ai familiei sale, cum vei vedea ceva mai departe, în subcapitolul despre aşa numita

„Co-dependenţă”. Dacă acest tânăr ţi-a plăcut cât de cât, cunoscut fiind că fiecare zi ce trece îi va diminua şansele de a ieşi din nenorocire, cel mai mare ajutor omenesc va fi să-l sfătuieşti să ceară ajutor unui medic. De asemenea ori de câte ori vei observa o schimbare nejustificată în comportamentul unui coleg, sau unui prieten de la o zi la alta, nu ezita; sesizează colegii tăi, prietenii tăi, faceţi un consiliu şi poate cine ştie… va mai putea fi salvat.

Recunosc dificultăţile tinerilor de astăzi şi

mărturisesc că nu au de loc uşor, mai ales în familiile unde părinţii beau şi fumează peste măsură, să înţeleagă dubla morală.

Celulele nervoase tinere – cum sunt ale tale sunt mult mai sensibile la alcool şi nicotină iar procesul de acumulare a cunoştinţelor de care vei avea nevoie toată viaţa – ca un viitor om de lume – va avea de suferit. Tot atât de important va fi să ştii că nu eşti interesant, mai atrăgător, nu arăţi mai matur cu ajutorul unei ţigarete între degete sau în colţul gurii, ori demonstrând că ţii la băutură. Acestea sunt gesturi nu numai inutile, dar şi lipsite complet de responsabilitate, cunoscut fiind că cine fumează şi consumă alcool de timpuriu îşi va putea programa cancerul la plămâni. Eu te pot asigura că vei deveni în curând mai atrăgător, mai interesant fără ţigaretă, dacă vei fi spălat, şi cu hainele îngrijite, etalându-ţi cunoştinţele acumulate în ultima săptămână. Îmi aduc aminte de perioada când aveam vârsta de 14 – 15 ani, când am primit cartea despre care ţi-am povestit la începutul lucrării de faţă şi care m-a determinat să văd altfel lumea, şi mai ales viitorul meu. Această perioadă coincidea cu cea în care mama a ţesut cu mare trudă pânză de borangic, din care mi-a croit şi cusut cămăşi albe la pantalonii şi tenişii mei. Purtându-mă în alb, mi-am atras probabil invidia conducătorilor de la UTC, care au găsit de cuviinţă să mă critice groaznic în şedinţa pe şcoală pentru că arătam ca un copil de burghez. Îmi aduc aminte că am fost tare necăjit, considerându-mă nedreptăţit, mai ales că, pentru această pânză a trebuit să muncesc şi eu foarte mult, pentru a aduna frunza de dud necesară creşterii viermilor de mătase. Am continuat însă să mă port în alb „să-mi calc singur pantalonii şi cămaşa, sau chiar să-mi întorc gulerul dacă începuse să se roadă, să am succes şi prieteni, deşi nu fumam şi nu consumam alcool.

Dacă eşti timid, nu ai nevoie să bei ca să devii curajos şi să-ţi mărturiseşti simpatia faţă de o fată. Pregăteşte-ţi un discurs pe care îl vei prezenta câtorva prieteni mai apropiaţi de ai tăi şi vei prinde mai mult curaj decât cel

oferit de o sticlă de bere. Şi pentru a nu fi în inferioritate ca nebăutor şi nefumător la onomastica ta, vei anunţa din timp că petrecerea va avea loc fără alcool şi nicotină.

Chiar dacă nu ai avut norocul să te naşti într-o familie în care puterea exemplului bun să fie de invidiat, ţi-am amintit undeva şi repet că vei fi capabil să-ţi câştigi singur libertatea cu ajutorul dragostei pentru cărţi. Vei reuşi singur să şterg inegalităţile oferite de soartă. Vei reuşi curând să te convingi că, făcând cunoştinţă cu marea aventură spirituală a umanităţii, nu vei avea nevoie de droguri. O altă posibilitate de a te pune la adăpost, de a te detaşa de masa celor ce-şi caută plăcerile în alcool, tutun şi alte droguri este practicarea cu regularitate a unui sport. Înscrie-te într-un club de atletism, tenis, sau carate şi vei obţine endorfinele (morfinele corpului) de care ai nevoie pentru a avea o bună dispoziţie şi în plus, îţi va consolida şi constituţia fizică. Eu am fost sănătos, mulţumesc lui Dumnezeu şi strămoşilor mei pentru echipamentul genetic, dar, privind în urmă nu pot uita că în liceu aveam un coleg şi prieten, nepotul campionului nostru balcanic la aruncarea greutăţii – Nicu Gurău, care ne-a insuflat plăcerea de mişcare, plăcerea pentru antrenamentele sportive, care nu m-a părăsit toată viaţa. Şi pedagogii care se ocupă cu prevenirea toxicomaniilor sunt de părere că o dezvoltare armonioasă a copilului îl va apăra mai târziu în faţa tentaţiilor. Câteva jaloane importante le voi expune în subcapitolul pentru părinţi şi dascăli. Americanii, cărora le plac statisticile pe sute de mii de persoane, susţin că indivizii care reuşesc să se dezvolte armonios şi complex şi au: ceva de muncit cu plăcere, ceva de iubit, ceva de sperat, un hobby sportiv sau muzical, un oarecare nivel social, şi o asigurare a zilei de mâine sunt cei mai sănătoşi şi la adăpostul tentaţiilor drogurilor.

Referindu-mă din nou la darul de a fi capabil să admirăm micile frumuseţi, să ne bucura de plăcerile care ne dezvoltă creierul, vom renunţa uşor la căutarea senzaţiilor tari, cu aprigele lor consecinţe. Explicaţia

ştiinţifică este dată de sistemul nostru neuro – endocri, de creierul nostru fluid, care, din păcate nuenţieri nucleare între plăcerile mici şi mari şi este legat de producţia de serotonină, dopamina şi endorfine ca şi de calitatea dreceptorilor noştri (locul de acţiune a acestor substanţe care determină stările de bine) Salvarea noastră se află în etajul superior, în scoarţa cerebrală, care ne dă posibilitatea să citim să ne informăm, să vedem e cu alte cuvinte prăpastia.

Cine nu-şi foloseşte etajul superior – scoarţa cerebrală –, cine nu este în stare să vadă prăpastia, va cădea în ea, va cădea sigur. Va cădea în prăpastie, cu maşina plină cu toţi membrii familiei sale, cu toţi care i-au fost dragi până ieri. Fenomenul este descris sub numele de „co-dependenţă" şi va trebui să ne ocupăm ceva mai mult de el în capitolul despre greşelile în familie.

CUM SĂ NE FERIM ODRASLELE DE DROGURI
SFATURI PENTRU PĂRINŢI

Personalităţile din domeniul pedagogic sunt în unanimitate de părere că primii 3 ani din viaţa copilului sunt de importanţă majoră pentru viitorul echilibrului psihic al „omului de mâine".

Antoine de Saint-Exupéry remarca importanţa: unui şir de factor în procesul transmiterii bunelor intenţii unei vieţi noi, şi anume: stilul, tonului vocii, tactul, jocul, atmosfera familială calmă, esteticul şi al emoţiile pozitive, dragostea. Neurofiziologii şi pedagogii moderni adaugă, rolul deosebit de important al contactului efectiv cu pielea mamei, rolul mângâierilor părinteşti, al contactului vizual cu cei din jur, rolul vocii mamei şi al vocabularului său cât mai complet, precum şi rolul alimentaţiei la sân.

Dragi părinţi!

Scrieţi aceste cuvinte – cheie pe oglinda pe care o folosiţi în fiecare zi şi mai ales repetaţi-le de nenumărate ori, pentru a le putea înregistra în subconştientul vostru. Astfel, veţi reuşi să fiţi mame şi taţi care îşi vor feri copiii de tentaţiile drogurilor.

Studii empirice, dar şi ştiinţifice au demonstrat că nu există niciun fel de tipizare a **familiilor năpăstuite** şi în consecinţă, voi ruga din suflet pe toţi părinţii ce vor avea bunăvoinţa să citească această carte să nu spună: „pe noi nu ne priveşte de oarece în familia noastră nu se poate întâmpla aşa ceva”.

Rolul părinţilor în prevenirea toxicomaniilor este, fără discuţie, important. Dacă aţi înţeles importanţa atmosferei familiale în primii ani din viaţa copiilor, veţi reuşi să vă vi-i faceţi prieteni.

Veţi reuşi, dacă vă veţi găsi o grădiniţă unde cadrele educatoare sunt profesoare sau educatoare modern pregătite într-un liceu pedagogic, ştiu să cânte la un instrument, au înţeles rolul mişcărilor ritmice, al învăţăturii prin libera alegere, predau cel puţin o limbă străină etc. Un prieten pedagog care cunoaşte foarte bine situaţia din ţară este de părere că în fostele şcoli normale care astăzi se numesc licee pedagogice va trebui să se înceapă cu noţiunile noi de pedagogie. Viitoarele educatoare şi învăţătoare vor trebui ele mai întâi să înceapă să-şi însuşească mânuirea unui instrument muzical ca şi o limbă străină, de la o vârstă mult mai fragedă. Copiii se vor dezvolta normal, dacă li se vor preda: cel puţin o limbă străină de la 3 ani, vor cânta, dansa, desena şi vor avea de ales din câteva jocuri.

Secretul stă în diversitatea preocupărilor şi în libera alegere.

Pe de altă parte, tot atât de important va fi ca micul vlăstar să înveţe că viaţa va avea şi graniţe ce vor trebui respectate. El va trebui să înveţe să-şi limiteze, să-şi fragmenteze porţia de ciocolată sau alte dulciuri, să înveţe că la terminarea mesei, dacă în stomacul său ar mai putea încăpea un fel de mâncare, va rămâne sănătos mulţi ani iar mai târziu va putea cu uşurinţă zice **nu** drogurilor oferite de un camarad.

Copiii dumneavoastră nu se vor lăsa uşor ademeniţi de curiozităţile senzaţiilor tari, dacă veţi reuşi să fie în continuare multilateral interesaţi şi dornici să cânte la un

instrument, să facă parte dintr-o echipă sportivă şi să citească cu plăcere.

Dragi părinţi, vă implor să nu uitaţi că micuţii dumneavoastră drăgălaşi vor trebui să înveţe să-şi accepte toate schimbările morfologice ce se vor produce în dezvoltarea lor, că echipamentul hormonal ce se instalează le dau senzaţii şi dorinţe, stări psihice schimbătoare, greu de înţeles pentru ei şi uneori stări greu de suportat pentru dumneavoastră care munciţi pentru ei şi nu puteţi, admite că odrasla nu vă ascultă. Există nişte principii generale ale păstrării bunelor relaţii între generaţii: dragostea dumneavoastră să fie însoţită de respectarea micii personalităţi, în care variantele pe care le propuneţi pentru rezolvarea unei probleme vor avea alternative, din care tânărul să aibă posibilitatea să aleagă, dar să accepte şi graniţele impuse.

În capitolele anterioare am subliniat ce important este ca mama să-i citească de timpuriu copilului astfel dezvoltându-i plăcerea lecturii.

Va trebui de asemeni să daţi copiilor treptat sarcini, să-i determinaţi să se simtă onoraţi şi nu uitaţi să le mulţumiţi şi să-i lăudaţi pentru orice reuşită. Mici cumpărături, să aibă grijă de un copil, să taie iarba, să aspire, să ajute la făcut sosul salatei, să pună masa, să frământe cozonacii; şi el se va putea descurca mult mai bine când va fi student sau tânăr căsătorit.

Aceste succese, sunt pietrele de temelie ale încrederii în sine. Ei vor trebui să înveţe cum au învăţat să meargă cu bicicleta.

Dacă tânărul are deja o locuinţă separată, el va trebui să ştie că la mama acasă va găsi un sfat bun, ceva în frigider, o rufă curată, poate afla deschis părerea asupra unei prietene sau a unui prieten.

Copiii vor trebui feriţi de divergenţele familiare, de voci ridicate, de nedreptăţi… astfel, nu vor avea nevoie să se drogheze. Părinţii în general vor trebui să dea exemple prin fapte şi mai puţin prin vorbe. Asupra îmbrăcămintei nu se vor face comentarii. Conflictele vor trebui conduse

sub forma unor discuţii, cu pro şi contra, cu argumente şi fără patos. A vorbi cu calm şi fără grabă, spre exemplu, în timpul unei plimbări sau la lumina lumânării într-o atmosferă deschisă ajută la înlăturarea divergenţelor şi la găsirea unor soluţii onorabile pentru ambele părţi.

Dacă mai târziu, tânărul (a) va avea posibilitatea să facă un schimb şcolar într-o altă ţară sau cel puţin într-un alt oraş va trebui ajutat şi încurajat pentru a se putea descurca singur, fapte ce vor contribui la dezvoltarea personalităţii sale.

Nu scăpaţi nicio clipă din vedere, că sistemul nostru neuro-endocrin în căutarea satisfacerii plăcerilor poate fi mulţumit cu activităţi multilaterale; condiţia principală este că activităţile trebuie alese de tânăr şi nu impuse!

Şi încă ceva foarte important dragi părinţi iubitori: nu uitaţi să vă reamintiţi de pe vremea când eraţi tineri, ce vă nemulţumea sau ce vă încânta în atitudinea părinţilor voştri.

Nu faceţi ceea ce nu v-a plăcut odinioară. Sunteţi rugaţi de asemeni să nu întrebuinţaţi formule ca acestea: un bărbat nu plânge sau un indian nu cunoaşte durerea. Sentimentele negative trebuie discutate, înţelese, ca mai târziu, când va avea o problemă şi va avea nevoie de ajutorul vostru în loc să vină şi să vă ceară ajutorul, să nu se închide în camera sa cu lacrimi în ochi şi să vă evite.

Iată încă câteva greşeli grave care au loc în multe familii:

Lipsa comunicărilor directe între membrii familiei.

Tatăl către fiul de 15 ani: „mama ta ar trebui să fie mai înţelegătoare cu situaţia mea”. Fiul către mamă: „mamă ştii tu dacă îl certi mereu pe tata el va fi în continuare un nefericit şi va bea din nou de necaz”.

Greşite sunt şi aşteptările nerealiste din partea părinţilor. „Fii perfect” sau „Fii puternic”. „Fii genial” etc. Deşi copilul aduce note bune acasă el este certat că nu aduce 10 pe linie. Acest tânăr va avea probleme, va fi nesigur în aprecierea valorilor oamenilor cu care va veni în contact, va fi nesigur de sine şi va fi un candidat la

nereuşită şi dependenţă.

Copiii care trăiesc într-o familie în care un membru este dependent, devin adesea depresivi, deoarece sunt nevoiţi să-şi înfrângă emoţiile. Sunt nevoiţi adesea să renunţe la bucuriile tinereţii, nu au linişte pentru a se putea concentra, sunt adesea brutalizaţi, şicanaţi de colegii care ştiu şi sunt lipsiţi de legăturile sufleteşti de care au atâta nevoie.

Co dependenţii sunt nevoiţi să împartă soarta cu cei bolnavi, ei sunt nevoiţi să-şi ascundă durerea sufletească şi să bea amarul cu ei.

Co dependenţii trăiesc cu frica în suflet. Frica poate lua forme diferite: momente de panică, frică permanentă, fobie sau ameninţare permanentă.

Un dependent creează în jurul său un haos care distruge pur şi simplu persoanele care îi sunt apropiate. Persoanele co-dependente îşi pierd identitatea, nu mai au nici forţa fizică, sunt nedormiţi şi nu mai au forţa psihică de a-şi afirma personalitatea.

Cermak citează pe o doamnă depresivă, care după moartea soţului său dependent, spunea: „Am fost o jumătate dintre – un întreg minunat. Acum sunt jumătate din nimic”.

Co dependenţii cad adesea pradă consumului de medicamente sau alcool. Ei încep din necesitatea de a-şi ascunde sentimentele, de a suporta calvarul şi termină adesea prin a deveni şi ei dependenţi. Co dependenţii sunt adesea victimele unor acte de brutalitate, de viol.

Chiar dacă aceste situaţii nu au avut loc, cine trăieşte în permanenţă sub ameninţare, se va distruge psihic.

Şi reacţiile lor sunt adesea falsificate Tot Cermak citează o altă co dependentă doamnă care spunea: „Bărbatul meu mă tratează bine. Când mă bate nu foloseşte decât mâna. El nu foloseşte niciun băţ, nicio scândură. De multe ori victimele sunt atât de bulversate psihic, încât reacţiile lor sunt departe de cele ale unui om normal; ele nu sunt în stare să vorbească despre trăirile lor, nu sunt în stare să se desprindă de ele şi să spună:

„până aici”! Din statisticele medicilor care tratează dependenţii şi co dependenţii, putem afla că majoritatea suportă în medie **peste doi ani să trăiască cu un toxicoman copil sau soţ fără să ceară ajutor, o greşeală capitală, care va diminua considerabil şansele medicale de salvare a familiei.** Care este explicaţia? În primul rând nimeni nu vrea să lase să se afle că familia sa nu este în stare să-şi rezolve singură problemele.

Nimeni nu vrea să se audă că familia sa este criticată. De multe ori joacă roluri de martiri care de fapt nu ajută la nimic şi pe nimeni.

Când situaţia s-a înrăutăţit, astfel încât pericolul devine iminent, este deja dăunătoare pentru toată familia. Dacă mândria blochează orice acţiune terapeutică, şi cel mândru va fi distrus. Încă o dată dragi părinţi iubitori. Mulţi cercetători adaugă la cele de mai sus încă câteva greşeli mari, părinteşti, ce trebuie evitate cu desăvârşire: lipsa unui sistem de comunicare omenească, calmă şi familiară între membrii săi, lipsa încrederii în sine a copilului, a tânărului, lipsa de comunicare a tânărului legată de sărăcia vocabularului prin dezinteresul său faţă de cărţi, nemaiputând să aplaneze conflictele în grupa sa; nemaiputând să refuze ispita oferită de membrii dăunători din jurul său.

Un institut din Mahnheim pentru sănătatea psihică a stabilit o serie de date ce pot atenţiona în mod deosebit părinţii şi pedagogii preocupaţi de prevenirea toxicomaniilor. Iată câteva concluzii îngrijorătoare:

Copiii care la 8 ani au un comportament

„HIPERCHINETIC” sunt extrem de neastâmpăraţi şi care nu se pot concentra sunt candidaţii care vor încerca să se drogheze în proporţie mult mai mare. Se remarcă în mod deosebit prin agresivitatea extremă faţă de colegii lor şi sunt mincinoşi notorii, nedisciplinaţi, lipsesc nemotivat de la şcoală şi deja la 13 ani fumează şi au încercat şi alcoolul sau un alt drog slab. Accentuând încă o dată că nu există niciun fel de familie tip ce poate fi exceptată în faţa

acestui mare pericol care se cheamă dependenţă, se remarcă un procentaj mai mare de dependenţi la copiii care provin din familii unde certurile şi bătăile sunt la ordinea zilei, unde unul din părinţi este alcoolic, sau au condiţii de locuit proaste. Băieţii sunt mai sensibili decât fetele în aceste cazuri şi numărul lor este procentual mai mare. Am să încerc o traducere **liberă** a poeziei lui **Tikkanen** care reda situaţia de coşmar dintr-o familie cu un alcoolic. Este fenomenul pe care Monika Rennert îl numeşte Co Abhângigkeit-Co-dependenţă-**Cum s-ar învârti, cum s-ar întoarce tot nedreptate ea va face Dacă-nţelege dacă iartă, rudele să-mbrobodească, copiii să-i liniştească, când consolează, când admiră, crede şi crede, speră şi crede când respiră.**

E respingătoare făcându-şi dreptate, gata să mişte munţii din loc cu sila.

Îţi vine să verşi stomacul şi bila. Atotputernică fără greşeala cu aureolă... ca o sfântă şi totuşi se roagă, imploră şi-ncearcă sascundă, s-arunce otrava pe geam sau pe prispa cu flori.

Nu vrea să mai mintă, nu vrea să mai audă minciuni pe-o placă uzată, cu mama săracă şi tata schilod, cu iarnă-n tranşee mâncat de păduchi şi-n perciuni, dând vina pe alţii pe soartă sau pe... Irod.

Se poate prezice o răzbunare?

E greu de ştiut cât de multă răbdare. A început cu intrigi răutăcioase şi defăimătoare şi stă îmbufnată pe pânză ca o păinjeniţă răzbunătoare.

Nu se admite că şi ea are-o viaţă Nu se admite c-are simţiri.

Îşi duce o cruce nemeritată, munceşte gându-ra şi-n loc de răsplată, e-nvinuită de gheaţă şi ură.

În disperare urmând jurământul, să nu-l părăseşti pe cel ce a fost frumos, ce-a crezut, ce-a iubit iar astăzi miroase şi varsă, şi njură, doarme-n neştire iar treaz, se căieşte ca lingura-i tremura până la gură.

Dar chiar cu o piele de rinocer sărmana soţie

rămâne-o fiinţă epuizată, fără prieteni, plângându-şi copiii, ce-s fără studii, bocind conştiinţa că n-a iubit, sau poate oarbă credinţă.

Iar el în loc să găsească-o ieşire, o internare, o portiţă, acuză, soţia de-o pradă nouă şi-n cepe s-o bănuiască.

O nouă postură... de păzitor... de înger divin greu să trăiască fără scăparea cea într-o formă de sticlă lumească.

Dar reîncepe calvarul... mirosuri... mirosuri respingăoare îngrozitoare, de votcă cu varză-mpuţită pe hainele căzute-n noroi.

S-aruncă pe patul o dată motiv de viaţă atrăgătoare iar astăzi băltoacă de-a ta vărsătură usturătoare.

Nu mă mai poţi apostrofa, dar sforăitul ca grohăitul, s-aude-n vecini, ce din nas strâmbă şi căiesc copiii şi bârfesc.

Şi când te-ai trezi, ai frică de mine c-anunţ salvarea şi-ncerc pentru a suta oară o parte din umbra ta s-o trezesc.

Un maldăr de cărţi pornită cu râvnă un drum să găsesc medici ce descriu prăbuşirea în termeni, în stadii şi cu simptome.

dar uită mirosul, de distraneurin, cu votcă şi vărsătură, şi – o respiraţie ce se lipeşte de nas, de suflet, de viaţa dură, ce întoarce privirea, întoarce stomacul şi umple de ură.

Şi cazi înc-o dată – mbrăcat pe două paturi duhnind a hoit cu-n scuipat în barbă, galben maroniu şi mă-ntreb cât oare voi mai fi chinuită, bătută, să suport această stare?

În puţinele clipe lucide te regăsesc şi sper înc-o dată. Cunosc toată gama... încerc cu proteine cu vitamine, sfaturi culese cu sau fără reper.

Mi-e greu, mi-e milă, încerc încă o dată pentru că... trebuie să sper!

DROGURI

Câteva idei pentru învăţători şi profesori. Cunoştinţele generale despre acţiunile drogurilor pe grupe de substanţe ar trebui să fie cunoscute de toţi dascălii.

Fiecare învăţător, fiecare pedagog care îşi iubeşte meseria, va trebui să fie în stare să lămurească copiii, ori de câte ori vor, îl solicitaţi la orice oră din zi şi din noapte, cu sau fără oră de dirigenţie.

Gravitatea extremă a problemei nu poate lăsa rece pe niciun pedagog de calitate. Profesorii vor avea nevoie de colaborarea părinţilor. Ei vor trebui să ştie cum să-i motiveze, cum să-i convoace. Convocările trebuie făcute personal, temele propuse pentru discuţie vor fi din timp anunţate şi bine alese pentru a motiva.

Pedagogii vor trebui să-şi propună să afle prin discuţii conduse cu discreţie şi fineţe care este balanţa între simţul autocritic şi de colaborare la fiecare copil din clasa sa. Ei vor trebui să afle dacă părinţii sunt capabili de sacrificii, de a renunţa la consumul de tutun sau alcool excesiv în faţa copiilor. Puterea exemplului valorează în educaţie şi nu dubla morală.

Ei vor trebui să afle care sunt preocupările fiecărui copil în timpul liber.

Care este componenţa anturajului lor de joacă. Ce va trebui făcut pentru ca cei tineri să poată fi motivaţi să practice sport, să-şi ocupe timpul liber creativ, util?

Care sunt şi cum sunt relaţiile familiare ale fiecărui copil?

S-au luat măsuri concrete de prevenire a drogurilor în familie?

Este înţeles principiul general de prevenire prin respectarea principiilor de dezvoltare armonioasă enunţat în paginile anterioare sau părinţii folosesc numai INTERZICEREA fără explicaţie şi fără suport educativ?

Pedagogii moderni vor trebui să-şi însuşească noţiunile de dezvoltare armonioasă, ce presupun efortul lor de a se face iubiţi, de a face lecţiile cât mai interesante pentru ca cei mici să înveţe cu plăcere şi nu de frica notelor, să

— Şi cunoască într-adevăr elevii, să le cunoască părţile tari şi pe cele mai slabe, să le dezvolte creativitatea, să-i sfătuiască să înveţe să cânte la un instrument, să-i îndrume spre o echipă sportivă ce i s-ar potrivi fiecăruia, dar cel mai important să poată fi prin comportamentul şi ţinuta lor exemple de urmat.

Subliniind încă o dată gravitatea acestui flagel pentru viitorul multor tineri şi al naţiunii în general, va trebui ca munca de însuşire şi predare a acţiunilor drogurilor, a măsurilor de prevenire, să capete o amploare mult mai mare, o bază largă, care să depăşească sistemul şcolar, deci să nu aibă un sediu fix, loc fix şi rituale, ci să capete o acţiune cetăţenească de masă, de adevărat curaj civic. Cine îşi va zice: „pe mine nu mă priveşte pentru că familia mea este departe de aceste nenorociri" exemplele lumii întregi demonstrează, că nu există niciun criteriu valabil: nici financiar, nici teritorial, nici religios, care să pună familia cuiva la adăpost sigur.

La întrebarea: „când, la ce vârstă să se înceapă munca de prevenire"? Răspunsul corect: NU ESTE NICIODATĂ PREA DE VREME

DAR DIN PĂCATE, DE MULTE ORI PREA TÂRZIU!

Pilonii rezistenţi pe care se poate construi o prevenire solidă sunt: – O educaţie corectă ce va realiza o dezvoltare armonioasă, cu activităţi multilaterale în concordanţă cu aptitudinile şi forţele reale respectând mica personalitate.

— O integrare psihosocială pe măsură.

— Nu există niciodată prea de vreme, va trebui înţeles că nu vom explica unui copil de 3 ani ce periculoasă este heroina, dar comportamentul se poate struna dacă micuţul se va obişnui să-şi frâneze prin educaţie aviditatea crescută pentru dulciuri sau mâncare în general.

— Cine învaţă de mic că viaţa are şi graniţe ce trebuie respectate, va cădea pradă jocurilor de noroc, tutunului, alcoolului şi altor droguri mult mai rar.

— Cu riscul de a mă repeta, efectivitatea muncii de prevenire în cadrul şcolii este în primul rând legată mai

mult de comportamentul părinţilor, învăţătorilor şi al profesorilor decât de ceea ce spun ei.

— Puterea faptelor şi a exprimărilor emoţionale – a dovezilor de prietenie, respect reciproc, de laude corecte dar şi de critică îndreptăţită – vor căpăta puteri convingătoare dominante şi când va fi vorba de prevenirea dependenţelor. Privind discuţiile referitoare la necesitatea unui anumit profesor care ar fi mai potrivit pentru a preda, cel puţin în Germania, s-a ajuns la concluzia, că toţi, dar absolut toţi profesorii, vor trebui să se instruiască şi să fie activi ori de câte ori vor avea prilejul să o facă, pentru că cine vrea cu adevărat, poate realiza o punte de legătură la momentul potrivit cu orice materie. Competenţă în materie de prevenire nu înseamnă numai cunoştinţe farmacologice, fiziopatologice, ci mai importante sunt interesele de a cunoaşte elevii, calitatea de a întreţine cu copiii discuţii libere care îi pot determina să se destăinuiască, calitatea de a sesiza care din ei au probleme de lipsă de încredere în sine, sau socio-familiare, sau un comportament aparte, ce îi fac mai vulnerabili. Aceste elemente sunt mai importante şi depăşesc cadrul oricărei materii.

Munca de prevenire cu grupele periclitate nu este suficientă deoarece toţi copiii în dezvoltarea vor avea de parcurs anumite stadii.

— Ei vor trebui să-şi accepte propriul corp.
— Viaţă ordonată, sport şi hrană sănătoasă.
— Acceptarea şi afirmarea sexului cu care s-a născut.
— Cucerirea unui loc într-o grupă.
— Desprinderea de fusta mamei.
— Fixarea unui ideal.
— Organizarea unui sistem de valori proprii.
— Dezvoltarea eului.
— Căutarea răspunsurilor la întrebările legate de sensul vieţii.
— Dezvoltarea unei atitudini privind substanţele care produc dependenţă.

Vezi şi: Kasten-Silberstein 1998 şi Entwiklungspsychologie-Lehrbuch von Certer/Montada,

1987. Mânchen/Wenheim:

Acţiunile drogurilor

M-am explicat când mă adresam ţie, care au fost motivele pentru care m-am simţit obligat să-ţi dau posibilitatea să iei cunoştinţă de acţiunile farmacologice ale diferitelor droguri. Sper să fiu crezut, deoarece nu vreau, decât să fii informat. Vor fi deci informaţii valoroase, pe care am să te rog să le păstrezi în minte, să le repeţi din când în când pentru a ţi se înscrie în subconştient şi te vor ţine sigur departe de droguri. Şi cum scriam şi mai sus, cei întrebaţi asupra motivului care i-au determinat să încerce, au răspuns: pentru că „a luat şi cutare sau că este la modă, sau din curiozitate. Întrebaţi dacă ştiu ceva despre acţiunile farmacologice, medicamentoase, asupra organismului ei răspundeau că **„nu au habar”**. Cine este bine informat va avea şi responsabilitatea acţiunilor sale.

Voi începe cu **alcoolul şi tutunul**

Alcoolul – etanolul – rezultă din fermentarea mono di sau polizaharidelor. Resorbţia se face repede prin mucoasa tubului digestiv, dar şi prin inhalarea unor vapori. Difuzarea în corp are loc relativ rapid. În 1 – 2 ore concentraţia în sânge atinge maximum. Alcoolul trece fără oprire bariera sistemului nervos central (locul de acţiune), bariera placentei copilului (de altfel ca multe dintre droguri), dacă mama poartă o sarcină, şi apare şi în laptele mamei.

Concentraţia în sânge poate stabili cantitatea consumată, scăderea, concentraţiei fiind lineară, nu se poate accelera peste O, 1% pe oră şi se poate calcula exact cât a fost de mare în momentul unui accident spre exemplu.

El este metabolizat în ficat în prezenţa unei enzime care cuprinde şi zinc şi care este polimorfă şi explică sensibilitatea deosebită la alcool la diferite persoane şi popoare. Alcoolul, prin ardere este în stare să dea cam 7.1 Kcal pe gr.

Acţiunea: la 2/1.000 acţiunea este deja anesteziantă;

la alcoolici această concentraţie, poate fi mai ridicată. La concentraţii mai mari apar semnele de intoxicaţie marcate de greaţă, vărsături, scăderea temperaturii corpului, scăderea puterii musculare, tulburări de coordonare, testul deget la deget devine nesigur.

La0, 5/1.000 capacitatea de a conduce un automobil deranjată, reflexele sunt întârziate, vorbirea tulburată la0, 7/1.000 uşor nistagmus (mişcări rapide ale globilor oculari) la 1/1.000 ameţeală, la 1, 4/1.000 graniţa coordonărilor este depăşită, la2/1.000 pierderea cunoştinţei şi puterii de memorizare, 4/1.000 este graniţa de moarte precedată de comă profundă. Intoxicaţia peste 3/i.000, pentru mulţi este însoţită de hipoglicemie şi hipotermie (scăderea temperaturii corpului). Bolnavul trebuie infuzat cu glucoză 10%şi acoperit cu pături. Spălarea stomacului şi uneori o hemodializa sunt necesare.

Dacă bolnavul este deosebit de agresiv Haloperidolul5 – 10 mg. este indicat. Cine ia metronidazol, cefalosporine nu are voie să bea alcool. De obicei pe foiţa cu informaţii pentru bolnav, ce însoţeşte un medicament stă scris dacă există o incompatibilitate. Acţiunea alcoolului se măreşte în asociere cu medicamente din grupa narcoticelor, celor ce scad tensiunea, cele ce alină durerea, sau psiho

— Farma – pentru tratarea bolilor sau problemelor de ordin psihic.

Şi alcoolismul reprezintă din păcate în societatea noastră actuală o mare problemă. Distrugerile cele mai mari le suferă ficatul, sistemul nervos central şi cel cardio vascular. Ficatul devine mai întâi un ficat gras. Această fază rămâne multă vreme reversibilă (6 – 10 ani). După aceea, arhitectura ficatului se distruge şi apare ciroza. Consumul zilnic de 100 gr alcool pur, măreşte considerabil riscul, mai ales dacă pacientul nu mănâncă proteine de calitate şi cartofi sau pâine.

Acţiunile asupra sistemului nervos apar sub forma tremurăturilor, matinale înainte de consum.

Sindromul Wernicke-Korsakow este o asociere de

două fenomene patologice (sindroame) care se manifestă prin: mişcări rapide ale globilor oculari, (tulburări ale mişcărilor voluntare

= ataxie) dezorientare, hipotonie, hipotermie, amnezie (pierd era memoriei) confabulaţie.

O serie de neuro transmiţători sunt scoşi din funcţiune, tiamina (vitamina B) nu este resorbită, şi mai departe se produc degenerescenţe ale multor areale în creier cu apariţia demenţei alcoolice. Adesea fenomenele de polineuropatie

= (inflamaţie generalizată a nervilor periferici) sunt prezente. Deliriumtremens este o stare care apare după întreruperea bruscă a alcoolului şi se caracterizează prin tremurături mari, halucinaţii de tot felul; mici animale care îl atacă –, dezorientare totală, agresivitate, hiperhidroză, midriază (pupile mici), tahipnee = respiraţie rapidă)

Necesită internare cu tratament intensiv.

În cazul asocierilor alcool – nicotină şi avitaminoze, efectele asupra sistemului cardio vascular sunt mult mai nefaste.

De asemeni s-a observat creşterea incidenţelor cu cancerul la alcoolici şi fumători în gură, esofag, stomac, ficat, laringe, plămâni. Am mai spus odată şi mă repet: cercetătorii sunt de părere că cine are o anumită predispoziţie – o slăbiciune genetică – îşi va programa cancerul. La mamele alcoolice, copilul creşte mult mai încet, creierul şi capul în general sunt mai mici (microcefalie), adesea persistă deschizătura nazo-labială, hipoplazie a maxilarului inferior ca şi o întârziere în dezvoltarea motorie şi a inteligenţei copilului – deci o altă nenorocire.

Acestea se explica şi prin lipsă de zinc, acid folic şi alte carenţe de vitamine.

Simptomele şi tratamentul semnelor de carenţă: tremuratul, frica, tahicardia, transpiraţia abundentă (hiperhidroza), sunt semne care încep cam după 8 – 12 ore din momentul abstinenţei, şi care se accentuează în următoarele 24 de ore Acestea sunt semnele numite

predelir şi care răspund foarte bine la Benzodiazepine pe cale bucală, alese prescrise şi dozate de medic.

În ultimii ani, au apărut medicamente care vin în sprijinul celor care vor într-adevăr să devină abstinenţi.

Acamprosat este un produs care ajută la reechilibrarea neuronală.

Alte medicamente au rolul de a mări **intoleranţa** la alcool. Doze mici de alcool în sânge în prezenţa lui „TETD" produc roşeaţa pielii capului, a umerilor şi a pieptului, puternice dureri de cap, stare generală neplăcută, palpitaţii, scăderi de tensiune arterială respiraţie rapidă. Efectul poate dura 14 zile de la ultima tabletă.

Tutunul – Dintre numărul mare de toxine, cu efecte nocive pentru organism din mediul înconjurător, la care oamenii se expun, nicotina se află pe primul loc. În zona de ardere a ţigaretei, se dezvoltă temperaturi de peste 900 de grade C, care reuşesc să descompună diferite substanţe anorganice şi organice – are loc deci, un proces de distilare – Produsele sub formă de fum ajunse în zona de distilare, se amestecă cu alte stofe, care se dizolvă în vaporii de apă ce se degajă. După această zonă urmează o zonă de răcire în care nicotina se găseşte în aerosolii care ajungând în zona de condensare, se depun în restul ţigaretei. Pe măsură ce arderea continuă, o parte din distilat se arde, dar majoritatea este din nou eliberat şi ajunge în curentul de aerosoli care pătrunde în gură unde concentraţia distilatului se accentuează. Deci fumatul este o inhalaţie a unui amestec de gaze şi aerosoli. Au fost izolate mai multe mii de substanţe. Lângă stofa de bază, nicotina, sunt o serie de gaze importante prin acţiunea lor cum ar fi: oxid de carbon, monoxid de azot şi bioxid de azot. Dintre substanţele cancerogenetice amintim: benzapyren, nitrosamine, aminearomatice, metale grele precum. Cr, As, Cd, V. Nicotina din ţigaretă este practic complet resorbită, predominant, la nivelul alveolelor pulmonare. Această cale ocoleşte laboratorul care ar putea să o neutralizeze, (ficatul) şi cu fiecare inhalaţie, nicotina ajunge în inima stângă şi în creier – unde întâlneşte

receptorii – (locurile unde substanţele se fixează, îşi exercită acţiunile şi au loc şi răspunsurile organismului

Pulsul şi tensiunea arterială cresc, constricţia vaselor în general dar mai ales a capilarelor este evidentă. Aceasta înseamnă, micşorarea cantităţii de oxigen care ajunge la toate organele şi ţesuturile corpului, dar mai ales la nivelul celulele nervoase, ale celulelor muşchiului cardiac. Arteriolele muşchiului cardiac degenerează, lipo-proteinele suferă de asemeni o modificare; în plus nicotina favorizează prin diferite mecanisme tromboza şi măreşte colesterolul. O înrăutăţire a oricărei boli arteriale existente nu mai poate fi tăgăduită astăzi.

Mecanismele sunt multiple şi se pare că ţin nu numai de efectul nicotinei ci şi a altor substanţe din miile care se distilează prin ardere.

Acţiunea arteriosclerotică directă a fumatului este legată şi de favorizarea fixărilor monocitelor (celule sangvine) pe suprafaţa endoteliului vascular, de migrarea lor în sub endoteliu, de formarea celulelor spumoase, (pline de colesterină), de proliferarea de celule în musculatura netedă a vaselor, de creşterea trigliceridelor ca şi mărirea modificărilor oxidative a LDH-lipoproteinei.

Încă din 1940, un anatomo patolog Müller a remarcat frecvenţa mult mai mare a carcinoamelor la fumători. Plămâni, laringe, gură, faringe, esofag şi vezică urinară) La bărbaţii care au murit prin cancer pulmonar 87% au fost fumători. La femei 60%. Perioadele de latenţă sunt relativ lungi (20 de ani) şi se pare că există pe de o parte o legătură între numărul de ţigarete fumate pe zi, cu vârsta fragedă la care individul a început să fumeze şi cu o predispoziţie genetică care îi transformă posibilitatea într-o certitudine, că – şi va programa cancerul. La fumătorii de pipă pericolul cancerului de buză şi gură este mult mai crescut.

Fumătorii au şi un metabolism mai crescut, de aceea o greutate corporală mai mică. Dacă reuşesc să devină nefumători, vor trebui o perioadă să mănânce mai puţin decât mâncau ca fumători pentru a nu câştiga în greutate.

Nicotina măreşte şi secreţia stomacului, ca şi motilitatea stomacului şi a intestinului. Apetitul este diminuat, iar sfincterul piloric rămânând deschis, sucul duodenal ajunge în stomac ducând la iritaţii ale mucoasei gastrice. – gastrite, ulcer-Fumul de ţigară se depune sub formă de gudron în căile respiratorii. Conţinutul în fenoli, aldehide, acizi şi cetone produce modificări ale mucoasei respiratorii cu distrugerea totală a cililor care aveau rolul de a dirija secreţiile către segmentele superioare, de unde puteau fi eliminate prin tuse. Secreţia iritantă rămânând, favorizează infecţia.

Această infecţie continuă a căilor respiratorii – tusea continuă-bronşita tabagică – produce şi distrugerea pereţilor dintre alveole (emfizemul pulmonar) cu scăderea considerabilă a suprafeţei schimbului respirator, cu dispnee, cu micşorarea capacităţii de muncă şi supra solicitarea cordului. Ea scurtează categoric viaţa.

Femeile însărcinate care fumează, vor trebui să fie conştiente că micuţul fumează şi el cu mama. Numărul de copii care se nasc înainte de termen este mai mare la fumătoare. Copiii născuţi la termen cântăresc mai puţin.

Cercetătorii au constatat şi modificări genetice la copii cu părinţi fumători. Deci şi tata va trebui să nu fumeze în camera unde se află soţia gravidă.

Fumătorii cronici pot avea şi diferite leziuni ale nervului optic, ale retinei, sau ale corneei, mai ales când tutunul este asociat cu alcoolul. Deşi mecanismele nu sunt atât de clare, se presupun: fenomene de ischemie locală, mărirea distrugerilor oxidative, lipsa de vitamine (B_{12}, acid folic.)

Terapie:

Administrarea de plasture cu nicotină, gumă de mestecat cu nicotină sau spray cu nicotină, trebuie asociate cu un act de voinţă. Folosirea acestora este interzisă bine înţeles la femeile însărcinate.

Bănuiala veche că şi fumătorii pasivi se pot îmbolnăvi de cancer pulmonar, s-a adeverit. La copiii care suferă de boli alergice cu manifestări la nivelul căilor respiratorii s-a

constatat o ameliorare evidentă dacă părinţii renunţă să mai fumeze în prezenţa copiilor. În concluzie: fumatul reduce durata vieţii în orice grupă de vârstă dar cel mai pregnant statistic este între 34 şi 69 de ani. Este clar însă că merită să devii nefumător la orice vârstă dar şi mai inteligent ar fi să nu devii fumător.

Americanii care sunt maeştri în a face statistici pe sute de mii de persoane au ajuns la concluzia că în ultimul timp numărul de fumători este impresionant de mare la persoanele mai puţin informate, **pentru că nu vor să ştie, pentru că nu vor să înţeleagă sau nu pot înţelege ((sunt reduşi mintal) aceste fenomene distrugătoare îţi rămâne ţie să ştii din ce grupă faci parte**…

Surse: Forth Henschler Rummel-Pharmacologie und Toxikologie.

— Urban & Fischer Verlag. http://www.urban

Grupa stimulanţilor – a amfetamineloreste mare. Iată câţiva reprezentanţi mai cunoscuţi: **crank, crystal, speed, meth, ice** şi **extasy** Aceste substanţe sunt consumate pentru senzaţiile trecătoare care le dau:

veselie, vorbărie, forţă, nelinişte, dar şi lipsa poftei de mâncare şi lipsă de control a unor agresivităţi asupra lui însuşi sau asupra unor persoane care se găsesc din întâmplare pe lângă el. Pe măsură ce efectul scade, apare o senzaţie de slăbiciune epuizantă şi dacă folosirea drogului se prelungeşte, sau se măreşte doza, pot apărea fenomene de paranoia – o boală psihică în care pacientul se crede urmărit, ameninţat sau otrăvit de cineva. Nu rar sunt halucinaţii acustice sau vizuale şi pentru aceste simptome sunt internaţi la psihiatrie. Dacă dozele s-au mărit, urmează depresiune, foame exagerată, atacuri de panică, lipsă de concentrare şi stări de oboseală extremă. Asupra sistemului nervos mai întâi se instalează o exagerare a reflexelor, o activitate musculară mai crescută prin consum mai mare de energie, senzaţie de căldură în corp cu hipertermie, cu o piele uscată, gură uscată –, sete –, tensiunea arterială creşte, inima o ia razna, iar pupilele sunt ceva mărite. Consumatorul poate pierde într-o lună 10

– 15 kg. La fete tulburări menstruale sau chiar dispariţia perioadelor – Tensiunea mare poate produce insult cerebral cu para-lizii. Sigure sunt şi tulburări în sistemul nervos care ne dau voinţă, plăcere, curiozitate, ne ajută să memorăm ce vrem să învăţăm.

Despre **Ecstasy** cu sinonimele: E, X, XTC, Adam, love-drug. (tablete, pulbere, capsule, cristale) va trebui să mai adăugăm că probanţii descriu o iubire necondiţionată, dar însoţită de o scădere a potenţei, crampe musculare, maxilarul inferior se fixează şi gura nu se mai deschide, pupilele sunt mărite, nistagmus, (mişcări laterale repezi ale globilor oculari) iar în creier au fost descrise distrugeri de celule nervoase în masă, dând aspectul de brânză cu găuri. Fenomenele depresive sunt atât de mari, încât consumatorii sunt nevoiţi să ia antidepresive cum ar fi Prozac sau Fluctin.

Cannabis. Sinonime: dope, iarbă, marijuana, hanf, kiff, joint. Este o substanţă care produce halucinaţii, euforie, modifică reactivitatea şi schimbă personalitatea, modificări puterea de gândire. Când începe fumatul, persoana simte o bună dispoziţie şi o relaxare corporală cu creşterea senzualităţii. Câte o dată şi momente de fericire, sau din contră de proastă dispoziţie. Uneori se succed imagini sub formă de tablouri. Timpul trece mai încet. Gândirea limpede – logică – este tulburată. Pierderea controlului asupra acţiunilor sale. Efectul începe imediat, atinge maximum la ½ oră şi durează ca 3 ore. Câte o dată apar idei nebuneşti care pot dura câteva zile. La unele persoane produce psihoză şi o totală lipsă de motivaţie care duce la inerţie. Niciun interes pentru şcoală, hobby, sport, sau îndeletnicirile zilnice.

Simptome: ochi roşii, tahicardie, gură uscată, greaţă, mişcări neliniştite, foame exagerată, somnolenţă.

Dacă se măreşte doza, apar halucinaţii, frică de urmărire şi o senzaţie de a fi nefolositor pe lume.

2 C-B (tablete, pulbere sau capsule)

Sinonime: venus, nexus, bromo, spectrumerox, brom-mesklinla pulbere, trasă pe nas este foarte dureroasă.

Efectul este undeva între cel al LSD şi extasy. Luat pe gură efectul începe după 15 – 30 de minute şi durează câteva ore. O doză de 10 mg produce o accentuare a sensibilităţilor organelor de simţ, euforie şi mulţumire de sine.

Doza de 20 mg produce halucinaţii vizuale cu modele care se mişcă, puncte şi forme caleidoscopice. Gândirea este modificată. Spre exemplu poate comanda la bar un pahar, dar nu mai pricepe de ce hârtia – bancnotă – este egală ca valoare cu paharul. Doza de 30 mg produce halucinaţii ce se succed rapid, iar deosebirile între obiecte reale şi halucinaţii se fac din ce în ce mai greu. Doza de peste 30 mg produce stări de anxietate şi credinţa că aşa trebuie să fie înainte de o moarte groaznică.

Efecte asupra corpului: ridicând senzualitatea, a fost folosit ca afrodiziac înainte de viagra. Pupilele se dilată, vederea scade, corpul este mult mai sensibil, crampe gastrointestinale balonări, greaţă, frisoane.

Heroina (un derivat al opiumului**) –** Sinonime: gift –, h (aitsch), stoff, teer, Hong-Kong-Rocks. Poate fi luată pe gură, pe nas, intra venos, sau fumată.

Efectul este legat de obişnuinţa la care a ajuns individul deoarece la un individ care numai din când în când a folosit, doza de 5 mg produce oprirea respiraţiei cu moarte. Administrarea i. v. duce la efect rapid: euforie, stare de bine, lipsă de griji, plăcere, somnolenţă. Starea nu este halucinogenă, ci un fel de stare de vis. Unii vorbesc rapid sunt deosebit de entuziasmaţi pentru lucruri cu totul şi cu totul lipsite de importanţă, şi ineficienţi, neputând să se concentreze, sunt total neatenţi, fără griji şi fără frică. Asupra corpului: greaţă, gură uscată, hipotensiune arterială, bradicardie, stare de indispoziţie, vărsături pe neaşteptate, metabolismul scade, respiraţia se răreşte, apetitul scade, ca şi motilitatea intestinului până la constipaţie, pupilele f. mici (mioză). Dorinţele sexuale scad iar ejacularea este întârziată. La fete, tulburări menstruale până la dispariţie. La cei ce-şi administrează i.v., fără igienă şi adesea folosind seringi uzate şi de alţii, pericolul

septicemiilor, al endocarditelor, al hepatitei C, sau al virusului HIV (SIDA) este foarte mare.

Dependenţa este 100%, doza trebuie mărită deoarece efectul scade iar supradozarea duce repede la comă, oprirea respiraţiei şi a inimii.

Excitaţiile dureroase nu-l mai pot trezi, deoarece nu simte durere. Reflexul pupilar la lumină nu poate fi testat deoarece pupilele sunt deja punctiforme Pielea este rece, umedă şi cianotică. Dependenţa este atât psihică cât şi corporală.

În lipsa dozei, stare proastă, nelinişte, iritabilitate, dureri musculare, lăcrimare intensă, strănut, catar, piele de găină, febră şi insomnie. Internările sunt necesare pentru că chinurile sunt groaznice şi fără ajutor medical nu pot ieşi din nenorocire.

Cocaina. Sinonime: koks, zăpadă, pudră, coke, era de rocks. Substanţa se obţine din foile arbustului coca. Locuitorii din Perú ţin în gură ore întregi foi de coca, care nu reuşesc decât să atenueze senzaţia de lipsa de oxigen la înălţime fără efect psihofarmacologic. Pulberea albă este trasă în nas cel mai adesea, printr-un tubuleţ

De asemenea, poate fi administrată i. v sau subcutan, Efectul imediat, o senzaţie rece de anestezie în nas şi căile respiratorii Respiraţia se accelerează, ca şi pulsul. Pupilele se măresc – (midriază) – Efectul psihic urmează: individul are impresia de a fi mai puternic şi mai inteligent.

Problemele zilnice sunt date la spate.

Gândirea este accelerată şi bogată în asociaţii. Persoana devine mai sociabilă. Reţinerile de ordin sexual lipsind, la o activitate sexuală mai accentuată, substanţa a fost folosită înainte de viagra şi ca afrodiziac. Furnicături în extremităţi şi halucinaţii sunt frecvente. Dependenţa ca şi nevoia de a mări doza sunt o realitate.

După 20 – 60 minute, stadiul de veselie este depăşit, Starea de spirit se modifică spre teamă şi nesiguranţă, cu halucinaţii acustice, care îl ameninţă şi îl înjură adevărate reacţii de paranoia. Urmează faza depresivă, cu stare de epuizare totală fără dorinţa de a dormi. După aceea se

instalează o fază de vinovăţie cu stări de aprecieri diverse a eului, după care urmează o dorinţă irezistibilă de a folosi din nou drogul.

Există pericolul mare de suicid deoarece individul crede că o revenire la normalitate va fi imposibilă de suportat.

Când doza a fost mărită, halucinaţiile sunt descrise sub formă de animale care îl vor sfâşia, sau cioburi de sticlă ce-i intră-n piele, viermi sau alte insecte care îl atacă.

La consumatorii cronici, corpul pierde în greutate (corp de foto-model), se observă o delăsare a higienei, ca şi instalarea unor perforaţii nazale Contracţii epileptiforme, psihoze ce se aseamănă cu delirul la alcoolici, sau la schizofrenici, ca şi insuficienţele hepatice, sunt regulă.

LSD.

Sinonime: acid, sare, trips, blots, blotters. Substanţa poate fi luată oral, i. venos. sau i.m. – ca hârtie îmbibată- sau micro tabletă. După aproximativ o jumătate de oră, formele şi culorile iau înfăţişări ciudate. Câte o dată senzaţie de răceală, un gol în stomac, greaţă şi un gust metalic. Apo urmează o euforie, cu un râs greu de controlat şi fără motiv. Mişcările de coordonare sunt dificile, iar halucinaţiile vizuale sub formă de curcubeu mişcător, feţe care se schimonosesc şi tot felul de corpuri care se modifică. Se pierde realitatea timpului şi spaţiului. O doză de 200 – 300 micro gr. produce halucinaţii cu scene fantastice, panorame sau derulări ca în filme câte o dată dătătoare de stări de groază cu panică. Starea de conştiinţă este câte o dată abolită şi el nu-şi mai poate aminti de nimic. La 200 – 300 micro gr. se dizolvă complet e-ul şi se transformă într-o persoană „cosmică”.

Pericolul instalării unei psihoze adevărate este eminent. Asupra corpului: stare de răceală, cu o temperatură a corpului uşor ridicată, tahicardie, t.a. creşte, dependenţă psihică dar nu corporală.

Opiu. Sinonime: opt, mac de grădină, măgan. Substanţa este laptele uscat ale unei specii de mac, iar

extractul se cheamă morfină.

Opiul se fumează. În doză mică produce o relaxare cu cădere în somn sau cădere pe gânduri. O doză mai mare acţionează euforic iar starea de vis se intensifică. La doze mai mari se şterge graniţa dintre vis şi realitate. El adoarme adesea. Corpul reacţionează cu pupile mici –, mâncărimi, bradicardie, inapetenţă, constipaţie, re tenţie urinară, greaţă şi vomă.

Diferiţii diluanţi, lacuri şi cleiuri sintetice Mulţi copii ai străzii, de peste tot în lume, inhalează aceste substanţe toxice din pungi de plastic. Există peste 1400 de substanţe. În Anglia mor ca 100 de tineri pe an prin intoxicaţie cu aceste stofe. **În comparaţie cu toate celelalte droguri, distrugerile organice şi morţile cauzate de aceste substanţe mai ales la prima folosire predomină.**

Ei sunt şi foarte greu de tratat deoarece au schimbări de personalitate care îi fac de neîndrumat.

Acţiunea distrugătoare exactă asupra celulei nervoase nu este cunoscută. Se presupune o distrugere a membranei celulare. Acţiunea se instalează în secunde şi durează câteva minute, dar prin repetări starea de acţiune poate dura ore în şir. După o stare de ameţeală urmează o stare de euforie şi pierderea controlului. El se simte uşor şi fără griji. Unii se cred puternici ca supra oamenii. Mărind doza, au halucinaţii şi îşi pierdeunoştinţa. Reacţiile corpului sunt caracterizate prin vărsături, tuse, sângerări nasale, auzul se slăbeşte şi în extremităţi apar furnicături.

Toluolul produce distrugeri ale celulelor nervoase cu pierderea auzului, cu probleme de echilibru şi pierderea puterii de concentrare.

Hexanul şi benzina, produc polineuropatie, distrugerea funcţionalităţii măduvei roşii osoase, iar clorit şi substanţe ce conţin hidrocarburi, insuficienţe hepatice, renale şi edem pulmonar.

Morţile subite apar cel mai adesea prin tulburări de ritm cardiac şi suprimarea centrului respirator din sistemul nervos.

Generalizând:

orice consumator de droguri, se expune cu mai multă sau mai puţină cunoştinţă mai multor pericole. O dată este pericolul rănirilor. Răniri se pot întâmpla şi la ocazionalii consumatori nu numai la cei dependenţi. Sub efectul drogului, posibilităţile de apreciere a unei situaţii periculoase sunt limitate. Acţiunile lui sunt false şi din cauza părerilor, a halucinaţiilor care nu au nimic cu realitatea. Pericolul vine şi de la faptul că în acele momente „cu ceaţă pe creier” rănile nu sunt tratate la timp. În plus intervine şi teama să nu se afle, şi de aceea nu apelează la ajutor medical – uitând că medicul are de respectat secretul – şi se va gândi să-şi salveze bolnavul şi nu să-l denunţe.

Sfatul meu: nu minţiţi medicul care vine, pentru că îi îngreunaţi diagnosticul şi tratamentul poate fi fals.

Gândind medical orice intoxicaţie cu droguri este o otrăvire. Niciodată nu veţi şti sigur dacă substanţa a fost pură chimic, dacă dozarea a fost corectă, dacă nu a fost vândută cu un nume fals.

Cele mai grave situaţii de urgenţă sunt după administrarea intravenoasă de heroină, prost dozată – supra dozată – Dacă simptomele depăşesc aşteptările, chemaţi medicul şi nu pierdeţi timpul cu măsuri necalificate când persoana nu poate fi trezită prin strigăte, ciupituri sau scuturări, probabil că este vorba de o comă şi nu aveţi timp de pierdut.

Dacă respiraţia devine rară şi superficială şi se învineţeşte la faţă dacă respiraţia a încetat, până soseşte medicul puteţi face o respiraţie gură la gură fără să uitaţi că după fiecare insuflare, urmează 5 mişcări de masaj cardiac. Consumatorii de heroină, vor trebui să nu uite că, după o pauză o încercare de abstinenţă

— Pot deveni din nou foarte sensibili şi se pot supra doza dacă vor reîncepe cu ultima doză. Dacă sunt resturi de substanţă sau ceva ambalaje, le puteţi oferi medicului pentru a-i uşura munca de identificare a substanţei în laborator.

Surse: Das Drogentaschenbuch-Ralf Parnefjord-Thieme Verlag-Stuttgart-NewYork ISBN 3 – 13 – 118033 – 1

http://www.thieme.de

17-Noţiuni sumare despre economie.

Întrucât nu trăim în rai, ci pe pământ unde resursele materiale sunt limitate, suntem obligaţi pentru a ne satisface nevoile, să fim chibzuiţi, să folosim aceste resurse în mod raţional şi să găsim mijloacele prin care să deservim aceste principii, indiferent că suntem conducători ai unui trust sau un simplu gospodar, şeful unei familii.

Nevoile noastre pot fi ierarhizate; cele primordiale, hrană şi îmbrăcăminte sunt şi vor rămâne sub o formă sau alta necesare; cele de lux, cele sociale, serviciile, pentru siguranţă, cele pentru întrebuinţare multiplă sau întrebuinţare unică-consum – sunt şi vor fi mai mult sau mai puţin cerute şi în consecinţă, cel ce se gândeşte să producă ceva, trebuie obligatoriu să fie sigur că ceea ce va produce se va şi vinde. Întreaga economie are un sector primar a) toate produsele agrozootehnice. b) un sector secundar – toate produsele realizate industrial c) un sector terţiar

— Toate serviciile în urma cărora nu se realizează nimic palpabil ci ceva imaterial. d) un sector al IV le-a – economia informaţională (telecomunicaţii, produse distractive electronice şi profesiuni legate de mas-media)

De ştiut, că nu fiecare avere sau aptitudine devine automatic capital în sensul economiei.

În societatea actuală, piatra filosofală a alchimiştilor vechi se cheamă acum CAPITAL.

Calculele generale ale economiei unei ţări cuprind totalitatea mişcărilor de valori produse şi a celor cheltuite într-un an. În acest tablou complet se răspunde la următoarele întrebări.

1. Cât de mare a fost efortul economic al ţării în anul respectiv. (Totalitatea bunurilor produse dar şi totalitatea serviciilor prestate) BIP (produsul intern brut)

2. Care au fost creşterile economice?

3. Cât din aceste realizări s-au datorat marilor părţi ale economiei.

4. Cum s-au împărţit aceste realizări?

5. Relaţiile dintre valorile exportate şi cele importate.

Despre formele de întreprinderi existente în conformitate cu legile ţării.

— Cum ar trebui să arate o piaţă ideală?

— Cum funcţionează balanţa între cerere şi ofertă?

Pentru că nu există o piaţă ideală – piaţa reală-cum funcţionează?

— Care este preţul natural al muncii?

— Rolul banului în societatea producătoare de bunuri.

— Tinerii noştri vor trebui să ştie – consideră un profan ca mine – şi ceva despre istoria banului şi poate şi a atitudinilor sănătoase faţă de bani în general.

Se zice „DRAGOSTEA PENTRU BANI GUVERNEAZĂ LUMEA”.

Din păcate pentru bani se omoară, se urăşte, se iubeşte, se vindecă sau se răneşte, se minte, se munceşte şi mai ales se trăieşte în permanent sub stres. În istoria omenirii, banul a impregnat vieţile, ca niciun alt lucru material.

Care ar fi linia de mijloc ce va fi în stare să te facă să ai o atitudine sănătoasă faţă de bani?

În alte capitole ai aflat că de fapt calitatea vieţii are mai mare legătură cu interpretarea unei situaţii decât cu posesia materială. Realizarea şi valorificarea calităţilor fizice şi psihice, realizarea idealului planificat urmat de locul secundar al banului, care nu trebuie nici ignorat dar nici temut, va putea realiza o unitate între valorile tale interioare şi cele externe.

Banul va trebui în orice caz să-ţi dea bucurie fără legătură directă cu grosimea portmoneului tău.

Banul este un tovarăş voios care se simte mult mai bine la oamenii care râd decât la zgârciţii încruntaţi.

Să aflăm ceva despre rădăcinile banilor.

După teoria „convenţiunilor” banul ar fi o înţelegere – „un intermediar în procesul schimburilor dintre oameni”.

Alţii susţin că un rol important l-a jucat dorinţa omului de a se făli de a se împopoţona cu podoabe de reclamă sau de rang – de demnitate – De la şefii de trib şi până la coroanele regale, de la „pus la patru ace” la purtarea de decoraţii. Fiecare stat are grijă să realizeze rezerve valutare pentru a putea fi oarecum credibil în tranzacţiile cu alte state. Dolarul american a fost susţinut în aur, lira engleză în argint spre ex. Acestea se leagă de o oarecare raritate a acestor metale şi cu dificultăţile de obţinere a lor – deci nu se găsesc pe stradă. Aurul şi argintul, scoicile erau şi obiecte de podoabă, cu puteri mistice.

În al doilea rând dacă citim cu atenţie: pe lira sterlină găsim scris: promit aducătorului un „pound” deci ca 500 gr. argint din banca Angliei. Astăzi aducătorul se va mulţumi cu 500 gr. de pâine. Băncile lucrează de o bucată de vreme numai cu schimburi de date – valori – electronice. Cărţile de credit, cecurile, fac din ce în ce din ban o noţiune abstractă şi transformată într-un mijloc general de înţelegere ca şi o limbă.

— Bogăţia se află în exclusivitate în capetele noastre.

— Valoarea banului este o noţiune abstractă.

— De fapt mai important decât posesia banului este corecta lui folosire.

Banul posedat este un mijloc de libertate; pentru cel care aleargă să-l vâneze, un mijloc de sclavie.

Iată cele mai frecvente greşeli în atitudinea faţă de ban.

1-A considera banul numai un mijloc al realizării scopului. Gândeşte mai întâi cum poţi avea mai multă bucurie cu banii pe care îi ai decât să te întrebi cum să câştigi mai mulţi bani pentru a-ţi mări bucuria.

Nu face economii în timpuri grele

2 – Nu ignora prezenţa universală a banului. Mulţi fac greşeala să ascundă sumele posedate şi faţă de cei apropiaţi. Banul trebuie considerat ca ceva natural şi care

trebuie pus la dispoziţia tuturor membrilor familiei.

3-A considera că datoriile financiare sunt o chestiune de soartă 4-A nu cunoaşte legile de bază ale banului. O educaţie pentru a se familiariza cu universul banilor lipseşte în general.

5-A nu recunoaşte încrederea în bani ca un factor important al vieţii.

6 – A considera banul ca ceva static, fără viaţă. Banul are o viaţă dinamică.

7. Greşeala de a lega stările de frică şi panică de grija banului. 8-Greşeala de a confunda senzaţia de vinovăţie cu datoriile pe care le ai.

9 – Greşeala de a considera valoarea banului obiectivă.

10 – Greşeala de a lega rezolvarea problemelor sufleteşti ca şi a celor materiale numai de posesia banilor.

11 Greşeala de a lega succesul banilor cu poziţia ta în profesiune.

12 – Lipsa iniţiativei private este într-adevăr una din pietrele de care te împiedici în drumul succeselor financiare.

13 – Greşeala de a considera că banul strică caracterul. (Poate că este valabil pentru cei care nu au bani.)

14 – A considera banul murdar.

15 – Greşeala de a nu-ţi permite nimic pentru starea ta bună. 16 – Greşeala de a fi avar sau „mic” când este vorba de ban.

17 – Greşeala de a te feri de a fi mai avut – de a fi bogat. 18 – Greşeala de a fi invidios pe avutul altuia.

19 – Greşeala de a nu – ţi aprecia calităţile.

20 – Greşeala de a nu-ţi recunoaşte bogăţia. Nu uita că nimeni nu moare din lipsă de bani, ci din lipsă de alimente.

21 Greşeala de a considera banul ca cel mai important lucru în viaţa ta.

Rezumând

— Eşti întotdeauna atât de sărac cât te consideri.

— Eşti întotdeauna atât de bogat cât te consideri.

— Banul este o forţă care urmează legea sa proprie.

— Banul este o manifestare imediată a stării sufleteşti.

— Banul îmi satisface numai atât cât eu singur îmi permit.

— Banul este tot atât de generos cu mine tot atât cât eu sunt cu el.

— Un optimist este un prinţ chiar cu 2 centi în buzunar.

— Un pesimist este un „nimeni” chiar cu o casă de bani plină.

— Dacă munceşti 7 zile din 7 încearcă să-ţi rezervi o jumătate de zi pentru a gândi creativ.

— Încearcă să crezi că nu circumstanţele vieţii hotărăsc asupra succesului tău financiar, ci atitudinea ta faţă de bani.

— Ia aminte: a avea datorie înseamnă că ai o valoare care a determinat pe cel care te-a creditat să-ţi dea bani.

— Nu ajuţi pe nimeni dacă rămâi sărac.

— Eu nu muncesc pentru a câştiga bani, ci pentru ca banii să vină bucuroşi la mine.

— Ban la ban trage.

— Banul trebuie să circule pentru a se putea înmulţi.

— Nu uita că o idee te poate face milionar (în e.)

— Cea mai sigură metodă de a avea bani este „de a cheltui mai puţini decât ai câştigat”.

Noţiuni sumare despre BURSĂ

Dacă considerăm bursa ca un loc unde se tranzacţionează mărfuri, atunci putem considera vechiul Egipt, ca o primă bursă încă din sec XIII a. Cr.

În era noastră BRUGE a fost primul oraş unde s-au păstrat lagăre cu mărfuri jucate la bursă. De fapt şi termenul este disputat încă. Vine de la numele familiei van „der Beurze”? Sau

„Beurs” – pungă de bani? sau latinescul „bursa” – pungă de piele

sau grecescul „byrsa” – sac de piele.

Mărfurile tranzacţionate erau, nu numai cele existente în depozite, ci şi cele care erau aşteptate să ajungă în port la Bruge cu vapoarele. Deci cumpărătorii investeau în – cumpărau – mărfuri la un preţ convenabil cu speranţa că odată ajunse în port, preţul de vânzare va creşte considerabil. În acelaşi timp riscul ca marfa să nu ajungă, ca vaporul să se scufunde era foarte mare.

În afară de mărfuri se tranzacţionau şi părţi dintr-un vapor aflat pe mări şi oceane. Compania OST – INDICĂ din Amsterdam a fost prima de acest fel.

Istoria bursei a cunoscut şi multe pierderi nu numai câştiguri.

— Compania Lalelelor în 1630 – 37
— South Sea Bubble în Anglia 1720
— John Law und Mississippi 1720
— Construcţia febrilă a canalului de Suez – 1793
— Criza Hamburg în 1799
— Criza internaţională. 1836 – 1838
— Criza căilor ferate din Germania 1842 – 1848
— Criza internaţ.1857
Vinerea neagră din 25 Oct.1929 11 Sept 2001

Care este rolul bursei?

Bursa nu face numai legăturile între cerere şi ofertă pentru volumul de capital, ci realizează şi platforma generală asigurând posibilitatea ca aceste valori să fie accesibile oricărui cumpărător. De asemeni deţine toate informaţiile necesare despre cursurile la moment, pentru acţiuni, dar şi pentru alte hârtii cu dobândă fixă – aşa numitele **„titluri de rentă”.**

Bursa deţine şi piaţa **„mărfurilor la termen”** şi a aşa numitelor

„Fonds”.

Ce înseamnă mărfuri la termen? Cumpărătorul şi vânzătorul se înţeleg pentru un preţ pentru o marfă care va fi livrată la o anumită dată. Dacă până la livrare preţul mărfii a crescut, a câştigat cumpărătorul. Dacă preţul a scăzut speculantul a pierdut. Cea mai mare bursă de mărfuri la termen se află la Cicago.

Pentru corecta funcţionare a bursei există supraveghetori foarte severi.

În lume există 10 importante burse:

Wall Street 40%; NASDAQ10%; Tokio 10%; London 8, 2%; Euronex 6, 7%; Zürich2, 4%; Toronto2, 2%; Milano2%; Hong Kong 1, 8%

Cea mai mare bursă din lume este cea de **titluri de rentă**. Aceasta înseamnă că cel care cumpără un astfel de titlu, împrumută pe emitor cu o anumită sumă pentru un anumit timp cu o anumită dobândă. În statele unde se vorbeşte engleza se numesc bond, în Elveţia, Austria, Franţa şi România „obligaţii" Pentru supravegherea, evaluarea riscului unei obligaţii există aşa numitele RATINGAGENTUREN care dau note.

Cea mai sigură este notată cu AAA apoi AA +, AA, a a pentru foarte sigure. Urmează bune A +, A, A –, BBB +, BBB, BBB De la BB + încep cele speculative cu siguranţă din ce în ce mai mică BB, BB –, B, B-şi în fine JUNKBONDS: CCC +, CCC, CC –, CC, C, CI, şi D unde riscul este foarte mare.

Ce este o **acţiune**? Este o hârtie mai mult sau mai puţin fantezist imprimată cu a cărei cumpărare vei poseda o părticică dintr-un capital de bază al societăţii pe acţiuni. Cu aceasta devii un posesor al unei părţi dintr-o firmă, devii participant la câştig dar şi la pierderile firmei respective.

Fiecare hârtie de valoare emisă, primeşte un număr internaţional identificator.

Despre GLOBALIZARE

Dacă într-un capitol te avertizam că globalizarea înseamnă pe de o parte în 2030 împuţinarea locurilor de muncă, întrucât societatea va fi în stare să producă cu 30% din braţele de muncă, ea înseamnă pe de altă parte şi punerea în aplicare a unei etici a libertăţii ce reprezintă baza fundamentală a succesului pentru cei bine pregătiţi.

G.îţi va oferi libertatea să nu fii numai un individ definit prin locul şi mediul în care te-ai născut ci un OM CARE VEI APARŢINE LUMII ÎNTREGI dacă vei fi în stare

să realizezi ce rol mare îl va avea o pregătire multilaterală, ce important poţi tu să devii pentru tine, familia, neamul şi chiar lumea întreagă.

Această etică nu te va întreba câtă avere ai, câtă putere ai, dacă eşti bărbat sau femeie, de unde vii etc.

Această etică a libertăţii are nevoie de orice idee bună, de orice product cu căutare în lumea largă. Această etică este cea a formării intelectuale, a dezvoltării şi a tuturor posibilităţilor.

Cine va fi capabil să participe activ la acest proces al GLOBALIZĂRII, va face mai mult pentru el şi pentru societatea actuală decât toată etica şi morala veche.

Cine va înţelege cu adevărat să folosească şansele G. pentru el şi pentru ţara sa, va putea să câştige cununi de lauri şi respectul părinţilor dar şi al copiilor lui.

Prof. Hans – Olaf – Henkel consideră GLOBALIZAREA tot atât de importantă ca DREPTURILE OMULUI, ECONOMIA DE PIAŢĂ şi DEMOCRAŢIA EFICIENTĂ.

Ceea ce foloseşte unui individ sau unui popor, trebuie să devină folositor pentru toţi: informaţii, idei, mărfuri, şi ideale. Toate progresele pe care omenirea le-a realizat s-au extins mai repede sau mai încet. Mijloacele moderne de comunicare şi transport fac posibilă o răspândire mult mai rapidă.

O idee bună se răspândeşte astăzi ca fulgerul.

— Deci G. Înseamnă progres.

— G. Înseamnă şi concurenţă. Concurenţa este capabilă să mobilizeze resurse nebănuite (În competiţiile sportive pot fi demonstrate).

Dacă statul împovărează pe participanţi cu greutăţi la picioare (impozite şi birocraţie) rezultatele sunt lipsite de motorul principal „MOTIVAŢIA”.

Religiile fundamentaliste – la modă – islamismul renegă progresul şi vrea să se impună prin teroare.

Până când nu va exista un proces de separare între PUTERE ŞI RELIGIE şi în cadrul islamului, pe care creştinătatea l-a parcurs de mult, nu vom avea pace pe pământ.

Şi comunismul era împotriva globalizării promiţând raiul clasei muncitoare care s-a transformat în ÎNCHISORI enorme păzite cu sârmă ghimpată şi securitate.

— G. Înseamnă responsabilitate şi angajament pentru fapte din iniţiativă proprie – deci fără directive de sus.

— G. cere calificare şi motivaţie.

— Cine gândeşte că G. a fost planificată se înşală amarnic

Ea s-a dezvoltat şi se dezvoltă ca o necesitate a tuturor timpurilor-visul omenirii de a se mişca ne stingherită – nu este de ieri dar este accelerat de mijloacele de comunicare şi transport actuale.

— Globalizarea trebuie înţeleasă şi de conducerile sindicale.

Nu egalitatea prin împărţirea puţinului aduce prosperitatea, ci libertatea individuală plină de idei creative cu producţie căutată şi cointeresarea tuturor participanţilor este soluţia adecvată.

— Protestele împotriva politicienilor trebuie însoţite de cunoştinţe economice, de datele efective ale procesului de producţie, a costurilor lui şi a rentabilităţii.

— Politicienii vor avea succes numai atunci când productivitatea este capabilă să realizeze marfă competitivă şi la un preţ competitiv. Numai o economie care funcţionează şi aruncă câştiguri poate împărţi.

Atât managerii întreprinderilor cât şi şefii sindicatelor vor trebui să înţeleagă aceste principii şi să nu exagereze cu pretenţiile unor salarii exorbitante cu toate că întreprinderea nu funcţionează eficient.

În acest proces complex al G. corupţia acţionează ca nisipul într-un motor. Ea trebuie divulgată, combătută şi îndepărtată.

Globalizarea cere modernizarea şcolilor începând cu grădiniţa. Cariera de învăţător, profesor va trebui să înceapă în grădiniţă. Atunci se învaţă cel mai uşor o limbă străină un instrument muzical şi pot fi remarcate înclinaţiile copiilor. CINE NU VA ÎNVĂŢA VA FI PEDEPSIT DE VIAŢĂ.

Zilele trecute era prezentat într-o revistă CLUBUL DIN ROMA care din punct de vedere şcolar se încadrează în modernitate: şcoala are un buget propriu, conducerea ei poate angaja profesori, îşi poate modela programa în funcţie de aptitudinile elevilor. Şcoala încheie contracte individuale cu părinţii care vor ca odraslele lor să fie instruite în mod deosebit.

Şcoala are ateliere de producţie şi magazine de vânzare, funcţionează ziua întreagă. Rezultat: O INSTRUIRE INTERDISCIPLINARĂ axată pe aptitudinile elevilor care îi vor apropia de termenul ELITE.

Deci nu mediocritatea va fi cerută, ci oamenii care au învăţat să înveţe pentru viaţă şi nu pentru şcoală.

Acesta este şi mesajul general al cărţii de faţă.

Surse: Hans – Olaf Henkel – Die Ethik des Erfolgs – (Etica Succesului)

Edit.: Ullstein – München 2004. ISBN 3 – 548 – 36583 – 3.

22 234

Despre oamenii de seamă a căror citate au fost utilizate în carte.

Socrate, mare filosof grec, născut în Atena 470 î.Hr. – 399, condamnat la moarte din cauza opoziţionismului său religios. Principiile sale filosofice le debitează pe stradă şi numai datorită elevilor săi: Platon şi Xenophon, care le-au scris în caietele lor de notiţe, au putut fi cunoscute.

George Coşbuc, născut la 20 sept 1866, al 8-lea din 12 copii ai preotului din.com. Hordou – Transilvania. Primele sale creaţii le publică ca elev în revista liceului „Muza Someşană”. Studiază la Univ. din Cluj, filosofie, literatură română şi latină.

1893 – volum de debut; Balade şi idile”, 1896 „Fire de tort”, numeroase poezii la revista „Vatra”.

„Semănătorul”, Viaţa literară”. Traduce „Geogicele” de Vergiliu, „Odiseea” lui Homer”, Parmeno” (Terenţiu), dar mai ales „Divina comedie” a lui Dante, pe care o traduce liber, fiind un profund cunoscător al circuitului de

idei filosofice din literatura universală. Moare la 9.05.1918.

Louis Pasteur, 27.12.1822 – 28.09.1895, chimist şi biolog francez, prof. În Dijon, Strassbourg, Lille, Paris, unde conduce din 1888 Inst. Pasteur de microbiologie şi higienă. El pune bazele pasteurizării, asepsiei, sterilizării, creează vaccinul împotriva turbării, cărbunelui, erizipelului, cholerii păsărilor.

Seneca (Lucius Annaerus), Filosof scriitor şi poet născut în Córdoba: 4 î.Hr., mort în Roma 65 p. Chr., educator şi sfătuitor al Imp. Nero. Propagă

Stoicismul şi scrie drame cu caracter puternic tragic, care au influenţat literatura Renaşterii. Pag. 8)

Victor Hugo: 26.02.1802 (Besançon) – 22.05.1885 (Paris), poet francez adversar politic îndârjit al lui Napoleon al III le-a.1827-Ode şi Balade; 1829 („Orientalii” „Les Orientales”), 1827 drama „Cromwell”; 1831 „Notre

Dame de Paris” (cel mai important roman istoric al său, poezii, în exil: „Les chatiments”, „Les contemplations”.

— 1856, Romanul „Les Miserables” – 1862”, La Legende des siècles”-1859 – 1883 El este un erou naţional. 151 **Alfred de Musset**, 11.12.1810 (Paris2.05.1857) Poet francez scrie povestiri în versuri, poezii „Hamouna1832”, Rolla” 1833, piese de teatru: „Nu te juca cu dragostea”.

(1834) „Lorenzaccio” 1836, în „La confession ci un enfant du siècle” (spovedania unui copil al secolului său), cu caracter autobiografic, poeme: „Les nuits” (nopţile) 1835.

Daniel Goleman prof. american contemporan a scris „Emotional Intelligence” New York 1995 Ed. Goleman cu caracter psihologic. Pag10)

Thomas Carlyle 4.12.1795 – 4.02.1881, scriitor englez învăţător la origine, luptă împotriva materialismului sec. XIX El a fost de părere că istoria lumii este o istorie a marilor personalităţi.

Printre lucrările sale: „Revoluţia Franceză 1837 (în 3 vol.)”, Trecutul şi prezentul” 1843, „Istoria lui Frederic al

II al Prusiei 1857 – 1865 în 6 vol.

Edison (Thomas Alva), electromecanic american, (11.02.1847 – 18.10.1931)

1877 a inventat: forma îmbunătăţita a telef. lui Bell., 1877-Fonograful, 1881 – Generatorul electric, 1882 Efectul electronic, în 1904 – acumulatorul de Fe.

— Ni. Pag 13) **Napoleon Bonaparte** (1769 – 1821).

Împăratul Franţei 1804 – 1814, 1815) 1805 rege al italienilor, A instaurat o dictatură militară, o multilaterală personalitate.

John Ruskin, scriitor englez, reformator social şi pictor (8.02.181930.01.1900). Prof. de istoria artei în Oxford.

Emerson (Ralph Waldo) filosof american şi poet: Boston (25.5.1803 – 27.04.1882) A scris 1836 „Natură”, unde se observă tendinţa sa spre transcendentalism.

Hermite Charles, matematician francez, (24.12.1822 – 14.01.1901), A

elaborat lucrări despre Transcendenţa numerelor, Teoria numerelor, „Analize”.

Roux Emile – (17.12.1853 – 17.12.1933) Bacteriolog francez, a cercetat difteria, turbarea, tetanosul. **Delacroix** (Eugene) 26.04.1798 – 13.8.1863) pictor francez reprezentant al romantismului francez, elev al lui Rubens, a pictat scene epice, litografii pentru Faust (Goethe), Hamlet.

Motzart (Wolfgang – Amadeus) 27.01.1756 – 5.12.1791)

Compozitor, copil minune, a creat opere în toate genurile muzicale, vocale şi instrumentale. Opere: Don Giovanni, Răpire din Serai, Flautul fermecat, Nunta lui Figaro, Così fan tutte, Messe, 45 simfonii, 7 concerte ptru violină, 25 concerte ptru pian, muzică de cameră, sonate, variaţii ptru violine şi pian etc.

Darwin Charles, 12.02.1809 – 19.04.1882), biolog englez, cunoscut prin teoria selecţiei. A fost activ şi pe tărâm politico-ştiinţific.

Lenardo da Vinci, pictor italian, sculptor, arhitect,

cercetător, tehnician, 15 – 04.1452 – 2.05.1519. Tablourile sale se află în cele mai importante muzee din lume. Avea cunoştinţe importante de anatomie, optică, mecanică, studii de tehnică aviatică, arsenal modern. Un geniu universal. Pag 32)

Chateaubriand François-René 1768 – 1848, scriitor francez de renume, a influenţat curentul romantismului.

Barrès Morice 1862 – 1923) scriitor francez, academician. Pag. 15) **Lacordaire Henri** 1802 – 1861 academician francez provenit din rândul clerului (pan14 – 16) **Rochefort Henri** 1831 – 1913, jurnalist politic francez fondatorul revistei „La Lanterne". Pag 19)

Kafka Franz 1883 – 1924, scriitor ceh

A scris: „Procesul", „Castelul", Un Jurnal intim" în care exprimă disperarea omului în faţa absurdităţii existenţei.

Poincaré H. matematician francez **Iorga Nicolae**, (1871, Botoşani – 1940 – Prahova)

Istoric de renume mondial, critic, istoric literar, dramaturg, memorialist şi poet.

Geniu precoce cu o memorie ieşită din comun.

Studii de litere cu „magna cum laudae" doxctorat la Univ. Leipzig, 1893, prof. univ. Buc.1895, Membru

Acad. Rom 1897 (la 26 de ani)

Prim-ministru al Rom 1931 – 32. Rector al Univ. Buc. 1929 – 32, Doctor Honoris Causa al mai multor universităţi, fondatorul Şcolii Române din Paris şi Veneţia.

Douglas (Lloyd C) scriitor englez („Obsesie", Obstacole", Invitaţie la Viaţă")

Tagore Rabindranath Scriitor indian, născut la Calcutta (1861 – 1941)

Poet de inspiraţie mistică şi patriotică. A scris drame, romane, poeme patriotice. 1913-Premiul Nobel.

Voltaire, François, Marie, Arouet

Născut în Paris 1694 şi mort în 1778) Poet, dramaturg, filosof, academician francez. Idol al burgheziei liberale anticlericale –, multilareral creativ, deosebit de prolific, o personalitate mondială. (A scris: drame, romane,

poeme.

În 1764 a scris DICŢIONARUL FILOSOFIC

Bernard Shaw (George) Scriitor irlandez, născut la Dublin în 1856 şi mort în 1950. Autor de romane, eseuri, şi piese de teatru. (Eroul şi soldatul şi

Pygmalion) Pemiul Nobel 1925.

Franklinbenjamin-Om de stat, fizician, filosof şi publicist american. Născut în Boston 1706 şi mort în 1770. Fondator al

„Independenţei Americii”.; inventator al paratrăsnetului.

Twain (Mark, Samuel, Langhorn, Clemenszis Mark) Scriitor american, născut în Missouri în 1835 şi mort în 1910. A scris Aventurile lui Tom Sawyer şi Aventurile lui Hauckleberry Finn.

20 – Pled

Pledoarie pentru o mai bună înţelegere a intenţiilor mele

Mesajul acestei cărţi este într-adevăr acela de a te încredinţa că vei putea atinge ţelul înalt al vieţii tale dacă vei şti **să vrei cu tenacitate** să devii un om complexxmultilateral pregătit.

Baza largă de cunoştinţe este şi o necesitate absolută a timpurilor noastre care se scurg sub semnul globalizării şi al intrării în EU. Te-am rugat de nenumărate ori să înţelegi că va depinde de tine să-ţi alegi locul de muncă ce ţi se cuvine.

Lincoln a ajuns preşedinte al Americii, dar asta nu înseamnă că nu vei putea fi fericit şi dacă vei ajunge un bun crescător de animale, un pilot, un profesor, un inginer, un fizician, un medic, un microbiolog sau un mare sportiv.

Dacă vei fi convins că în viaţă numai victoria contează şi că pentru realizarea ei poţi să-ţi permiţi să calci în picioare şi să distrugi vieţile şi viitorul altor oameni, te rog să crezi că aceasta este departe de intenţia mesajului meu.

Societatea care a învăţat aşa de bine de a produce, va învăţa şi să împartă mai echitabil. Sunt de acord ca

societatea să intervină activ pentru a ajuta pe cei săraci, suferinzi – pentru că o făceau şi Neandărtaliidar nu pe cei leneşi, turbulenţi şi agresori neadaptabili.

Eu sunt îngrijorat destul şi dezaprob toate actele de vandalism ale unor suporteri sportivi, care îşi descarcă frustraţiile când echipa susţinută a pierdut. Intenţia mea este de a te determina să fii unul dintre aceia, care vor ajunge să considere că participarea loială la joc sau la spectacol este forma superioară de a gândi a unui om de lume. Ce frumos va arăta şi societatea noastră dacă după un joc pierdut, membrii echipei ar rămâne convinşi că au jucat bine.

Înfrângerea va fi astfel gândind, mai uşor de suportat, participarea lor ar fi însemnat şi aşa un prilej de a căpăta experienţă, iar data viitoare vor fi ei aceia, cei care vor câştiga…

Baza largă de cunoştinţe generale este importantă şi pentru că ea va putea să reprezinte pilonii susţinători ai talentului tău. Vei remarca, pe măsură ce cunoştinţele tale vor fi din ce în ce mai vaste, că vei descoperi lumea din jurul tău cu alţi ochi, vei găsi oameni minunaţi care te vor accepta cu plăcere în jurul lor, că îţi vei lărgi sfera de interese cu mai mari posibilităţi de a-ţi găsi drumul propice în care munca va fi o plăcere. Aceasta îţi va mări automat motivaţia, puterea de concentraţie şi perseverenţa atât de lăudate în capitolele anterioare. Sper să fi înţeles că vei putea să-ţi clădeşti o viaţă onorabilă, dacă vei fi capabil să te cunoşti, să ai încredere în tine. **A crede că vei deveni ceva de valoare este o regulă a vieţii care va trebui să te însoţească permanent.**

Poartă cu tine un caieţel pe care să-ţi notezi gândurile bune privind viitorul tău şi în general orice idee bună.

Dacă ai avut o trăire intensă negativa sau pozitivă întreabă-te care a fost comportarea sau gândul tău care te-a dus la succes sau la necaz, pentru a repeta succesul sau a evita necazul. Paşii optimişti ai succesului sunt valoroşi şi ei trebuie analizaţi prin gândire.

Un om înţelept a învăţat totdeauna din greşeli.

Fii suveran, învaţă să formulezi clar şi concis ceea ce ai de spus, fii stăpân pe acţiunile tale pozitive şi vei avea succes.

Fii în stare să te vezi ca din afară cu un ochi critic şi cu un pic de autoironie.

Humorul şi autoironia merg foarte bine cu suveranitatea.

Ai găsit şi câteva principii generale pentru activarea uneltelor tale spirituale pentru antrenamentul inteligentei şi al talentelor tale.

Aceste antrenamente îţi vor îmbunătăţi calitatea hotărârilor tale.

A şti să-ţi exploatezi la maximum uneltele tale spirituale înseamnă să treci în divizia A.

Maximele care te-au convins, notează-le pe pereţii camerei tale de lucru. Ele te vor urma toată viaţa, mai ales dacă vei face din ele principii pe care le vei respecta.

Hotărăşte-te cât mai devreme „**să te hotărăşti**” Experienţa multora a arătat că hotărârile mari sunt luate de majoritatea oamenilor prea târziu.

O idee bună nu valorează nimic, dacă nu este urmată de faptă.

Fără cunoştinţe succesul este loterie.

Mulţi oameni sunt în stare să-şi organizeze minuţios un concediu de două săptămâni dar viaţa este lăsată în plata Domnului.

A-ţi atribui responsabilitatea viitorului tău este o faptă demnă de admirat.

Viaţa ta trebuie să aibă un sens. Fără sens viaţa este lipsită de valoare. Caută sensul vieţii tale când ai început deja să gândeşti la el. Foarte mulţi caută sensul vieţii, încep să se întrebe, când nu mai au timp să răspundă. Pe măsură ce sensul vieţii tale prinde contur, vei simţi fiorul creşterii valorii tale, vei deveni din ce în ce mai ferm, mai sigur în atitudinea ta, în hotărârile tale.

Sensul vieţii îţi va creşte motivaţia, spiritul de orientare în găsirea bazei ţelurilor vieţii tale.

Construieşte-ţi „clădirea sensului vieţii tale” Calitatea ţelurilor tale vor determina calitatea vieţii tale. Grupează ţelurile fixate şi ordonează-le după importanţă, fii în stare să le gradezi cu chibzuinţă. **Fă-ţi un plan care să fie realizabil.** Învaţă să apreciezi la valoarea lor reală fapte şi oamenii cu care vii în contact.

Cine reuşeşte să aprecieze lucrurile, faptele, oamenii, cât mai aproape de valoarea lor reală, îşi foloseşte inteligenţa în mod util şi poate fi scutit de multe deziluzii.

Cultivă-ţi răbdarea în realizarea visurilor tale. Priveşte fiecare ţel ca un proiect separat. Informează-ţi apropiaţii tăi despre ţelurile tale, discută-le cu ei.

Interesează-te şi contactează personalităţile care te-ar putea ajuta în realizarea aspiraţiilor tale. Sunt bucuros că l-am cunoscut pe Forni, pentru că te-am convins de necesitatea redescoperirii amabilităţii.

Cartea te va ajuta să găseşti mai devreme decât mulţi alţii sensul vieţii. Care sunt oamenii mai importanţi pentru viaţa ta? Care sunt cei care se simt fericiţi în compania ta?

Cui vei acorda mai multă atenţie în viitor? Cine are nevoie de ajutorul tău? Să nu uiţi te rog că aceasta înseamnă să poţi face viaţa mai plăcută multor oameni cu care vei veni în contact fără să te coste nimic.

Reciteşte regulile lui Forni dacă vrei să fii mai uşor acceptat, stimat şi apreciat la o valoare reală.

Acest mesaj îţi va ridica încrederea în forţele tale şi-ţi vei realiza idealul pe care sper că ţi l-ai fixat deja. În ceea ce mă priveşte, eu sunt medic şi pretind că am rămas omenos în acţiunile mele şi te voi ruga şi pe tine să nu crezi că scopul tău trebuie pus mai presus decât oamenii cu care vei avea de a face Fii mai puţin îngăduitor cu tine decât cu cei din apropierea ta, promite că nu vrei să ştii ceea ce este invidia, că nu ai timp de ceartă, că nu eşti ranchiunos, că-ţi respecţi cuvântul dat, că eşti punctual, că ştii să te bucuri din toată inima şi pentru micile frumuseţi din jurul tău obiceiuri care să nu te părăsească toată viaţa. Încearcă să fii cunoscător de oameni, să fii posesor de ceea ce se cheamă empatie şi vei putea deveni conducător, vei

putea colabora, vei putea să-ţi impui punctul de vedere mai ales când vei fi în stare să gândeşti prin prisma celor pe care îi conduci”. Fii cu zâmbetul pe buze şi fă să se înţeleagă că-ţi place să trăieşti, că-ţi plac oamenii şi că ştii să mulţumeşti celor ce sunt îngăduitori cu tine.

Am fost bucuros să aflu că şi irlandezii au o conduită de viaţă asemănătoare exprimată în felul următor:

— Ia-ţi timp şi pentru a gândi, meditaţia este izvorul puterii.

— Ia-ţi timp pentru a face un lucru, pentru că acesta este preţul succesului.

— Ia-ţi timp pentru joacă, acesta este secretul tinereţii.

— Ia-ţi mult timp pentru citit, aceasta este temelia cunoştinţelor.

— Ia-ţi timp pentru rugăciune, aceasta îţi şterge praful de pe ochi.

— Ia-ţi timp pentru a visa, acesta este drumul spre stele.

— Ia-ţi timp pentru a râde, acesta te ajută să suporţi necazurile.

— Ia-ţi timp pentru dragoste, ea este adevărata bogăţie a vieţii.

— Ia-ţi timp de a privi atent în jurul tău, nu fii robot, ziua este prea scurtă ca să devii dependent.

— Ia-ţi timp să fii şi cu prietenii, să-i ajuţi
acesta este izvorul fericirii.

— Timpul este lucrul cel mai limitat, pe care tu îl ai la dispoziţie; de aceea „**ia-ţi timp să miroşi un trandafir.**

Rămâi echilibrat, învaţă să gradezi evenimentele şi caută să nu-ţi neglijezi familia, prietenii şi sănătatea.

20 SS

faturi suplimentare pentru un om de lume

Pentru că se şi spune, câte bordeiuri atâtea obiceiuri, „când te vei afla printre străini, îţi va fi de folos, dacă vei şti şi vei tine cont de câteva particularităţi.

Să luăm mai întâi pe englezi. În Anglia totul este

legat de istorie şi de aceea poate mai puţin raţional.

Noi vorbim adesea de Anglia şi gândim Marea Britanie. În faţa unui Englez nu va trebui să faci o astfel de eroare capitală. Tot atât de atent va trebui să fii în faţa unui walizer, a unui scoţian, sau a unui nord-irlandez dacă vei face greşeală să-l numeşti englez. Anglia nu a cucerit niciodată Scoţia, ci regii scoţieni au devenit şi regi ai Angliei.

Scoţia are, din punct de vedere istoric, intelectualii şi tradiţia ei literară. În Scoţia a luat naştere ştiinţa economică cu Aclamămith, ca şi romanul istoric cu Sir Walter

Scott. În perioada romantică poetul national a fost Robert Burns supranumit Robby. Tot atât de valabil este şi pentru celelalte părti „celtice" ale Marii Britanii cum sunt: Wales în care limba era „manx», Irlanda de Nord şi Cornwall unde se vorbeşte şi „corniş" Deci englezii formează numai restul insulei şi sunt împărţiţi în mai multe grupe. Mai întâi este împărţirea în provincii cu dialectele şi accentele lor, dar mai ales sunt treptele sociale care îi despart pe englezi. Spre deosebire de America, Anglia este încă o tară a claselor sociale. Unul dintre criteriile cele mai importante de selecţie este dialectul şi accentul care de fapt semnalizează apartenenţa la o anumită clasă socială. Cine aparţine clasei de sus vorbeşte, Oxford" sau, Queen senglish»

Acesta este asemănător cu accentul celor de la BBC. Această limbă se învaţă acasă dacă părinţii aparţin clasei respective, sau în şcolile „Public-Scools, cu internate private, în care pe lângă materiile clasice se predau şi lecţii de comportament pentru o adevărată LADY sau GENTLEMAN. Aceasta are o aşa de mare importantă încât hotărăşte şi viitorul sau cariera tânărului sau tinerei absolvente. Exemplul din piesa lui Shaw „Pygmalion» este încă valabil. Deoarece nivelul este mai puţin legat de bani decât de limbă, comportament şi prezentare în societate, importanta sistemului educaţionalheste mult mai mare decât în alte părti ale lumii... Deci cariera se stabileşte,

dacă vei trece prin şcoli ca

Eton, Harrow, Rugby, Winchester, St. Paul Charterhouse etc. Şi printr-o universitate ca Oxford sau Cambridge. În aceste instituţii se învaţă într-adevăr, se pregătesc oameni complecşi ce se vor descurca în cadrul etajelor superioare a diferitelor concerne, în şcolile superioare ca profesori sau fac carieră la T. V.

Străinii sunt scutiţi de aceste purgatorii dacă sunt capabil şi au un comportament onorabil. Care sunt de fapt standardele „finei arte britanice”? Acceptat este stilul aristocratic, cu stăpânire totală de sine cu răceala caracteristică. Absolut de repudiat sunt izbucnirile dezlănţuirile de emoţii în public. Excepţii sunt admise la femei, artişti şi homosexuali, care au voie să se exteriorizeze, ca şi cei din clasele inferioare. Deci în Marea Britanie vei avea de ales între „cool» sau „jucat teatru». Regula principală sună „UNDERSTATEMENT” totul la un nivel emoţional inferior. Nu vei dramatiza nimic ci din contră pe cât posibil vei, sub dramatiza» în tot ceea ce te priveşte: calităţi, reuşite, talente. Te faci mic şi dai de înţeles că de fapt nu trebuie să fii luat în seamă, că premiul Nobel ţi-a fost acordat dintr-o greşeală, că ai câştigatcursa maraton numai pentru că ţi-ai împărţit greşit parcursul. Cu totul interzis este parvenitismul, lauda cu ce ai. Un alt punct important: orice om civilizat trebuie să aibă umor după englezi. Să fim înţeleşi asta nu are nimic comun cu glumele de la un carnaval nemţesc, în care publicul îşi dă coate, râde când trebuie şi când nu trebuie după orice glumă cât de nesărată ar fi ea. A avea humor după englezi înseamnă a putea vorbi indirect şi cu o doză accentuată de autoironie.

Humorul la englezi este de fapt un remediu împotriva importantei proprii şi un fel de centrifugă a ridiculului care reuşeşte să separe ceea ce este totuşi important. Este sistemul imunitar al puterii de apreciere şi locul instrumentelor care prin dispută pot oarecum să lămurească situaţiile contradictorii şi paradoxale. Fenomenul aparţine democraţiei pentru că ei sunt cei care

au redescoperit democraţia parlamentară, au dreptul să şi spună chiar „am ajuns să fim de acord să ne certăm şi tot ei spun: „cordul între persoane asemănătoare se bazează pe hărţuiala permanentă» Fanaticii şi ideologii intră în panică în faţa unei paradoxe, de aceea i se atribuie humorului calitatea de a face suportabile contradicţiile de nerezolvat. Îi ajută să nu se dezechilibreze psihic. Deci humorul la ei este cu totul altceva decât o excentricitate englezească care aparţine poporului. El este forma democraţiei însăşi. Şi pentru că ei au descoperit democraţia, au descoperit şi humorul, cu ajutorul lui poţi ajunge la inima englezilor. Dacă ai humor, celelalte aspecte devin de rang inferior. Atât autocritica cât şi relativismul nu trebuie interpretate ca lipsă de personalitate, din contră, o dovadă a unei puternice personalităţi, care îşi poate permite să se ironizeze şi să se relativizeze. Ei sunt siguri de ei şi printr-o nezdruncinată identitate naţională rezultantă a unei lungi istorii plină de succese. Să nu uităm că este sigura tară din Europa care nu a fost niciodată învinsă. Iată motivele pentru care în Anglia funcţionează, libertatea, democraţia”, fair play – ut» şi peste toate civilizaţia. Toate acestea îi fac să sufere de o anumită atenuată formă de arogantă, exprimată prin dezinteresul fată de tot ce nu este britanic, cu două excepţii

Franţa singura ce poate fi considerată o rivală demnă de a fi luată în seama pe teme de civilizaţie şi USA care impune ca forţă economică, chiar dacă americanii au un accent supărător pentru urechea englezească.

ELVEŢIA

Şi elveţienii au multe motive de mândrie. Au fost multă vreme socotiţi ca invincibili, pentru că au ştiut să se apere din toate punctele de vedere. Apoi au dezvoltat o societate multiculturala democratica, demnă de admirat, cu regionalisme legate de fiecare canton, dar şi cu iz internaţional.

Au 5 limbi oficiale: a) la franceza, b) l. germana şi c)

1. italiana şi retoromanica iar mai nou au oficializat şi 1. engleza.

Au dezvoltat şi cultivat industria hoteliera pentru turiştii bogaţi nu pentru cei ce cauta turism rural.

Au găzduit multe organisme internaţionale de renume cum sunt: Banca Mondială, Crucea Roşie, Societatea Internaţională pentru Drepturile Omului, drepturile refugiaţilor politici, şi sediul european al UNO.

Şi tot ei au reuşit să-şi menţină neutralitatea, pentru că au ţinut şi ţin încă la secretul bancar.

Din punct de vedere confesional este o tară divers colorata. Ea a fost centrul reformismului, Basel fiind considerat oraşul mondial al calvinismului.

Germana elveţiană este un dialect de la vechii ALEMANI. (GOŢI) FRANŢA.

În comparaţie cu Germania fărâmiţata, în Franţa „rezolutul» a luat forma centralismului. Şi pentru a-ţi face o idee va fi de ajuns să priveşti grădinile de la Versailles sau bulevardele Parisului, care se unesc în jurul Arcului de Triumf. Centrul Franţei este Parisul şi aceasta mai mult decât oricare capitala din lume. Parisul este-scena naţiunii, în care tara poate fi vizitata şi se poate prezenta teatral. Aici au fost jucate marile drame naţionale ce au hotărât soarta ţării şi tot de aici a fost preluat comportamentul cultural exemplar pentru toată tara. Parisul a fost încă din secolul XVIII considerata capitala lumii civilizate.

Mai mult, Frântă a descoperit forma centralista de conducere a ţării. Revoluţia din 1789 a completat ceea ce începuse Richelieu. Aceasta a făcut din Franţa o tară a normelor obligatorii pentru toată tara, inclusiv un sistem şcolar unic. În şcolile franţuzeşti se învaţă serios şi „bacul” este un examen greu, care are aceleaşi teme peste tot şi are loc în aceeaşi zi. Aceasta asigura o uniformitate a cunoştinţelor şi pretenţiilor. Nimeni nu trece dacă nu a făcut cunoştinţă cu marii clasici ai literaturii mondiale. Tot normate sunt şi pretenţiite de cunoştinţa de l. franceza. Aşa cum Parisul conduce tara, Academia Franceza hotărăşte ce se considera corect în ortografie, în fiecare

etapa. Clişeele sunt date de comparaţii. Dacă ne gândim cum sunt crescuţi copiii în ţara noastră şi chiar în Germania, trebuie să recunosc plin de admiraţie superioritatea poporului francez, unde cei mici învaţă în mod intensiv formulele de politeţe, formule ce sunt atât de bine înrădăcinate încât sunt utilizate cu dezinvoltura de tot poporul, în toate împrejurările: merçi, mon cher; s'il vous plaît, madame; bonjour monsieur; excusez moi, mon ami; au revoir, mesdames; ca şi seria de formule de politeţe din scrisori. Aceste formule de politeţe sunt obligatorii şi pentru noii veniţi. Cel ce nu le foloseşte este un needucat.

5

Pentru un om de lume fiecare zi se scurge la francezi, scăldată în lumina acestor formule convenţionale de prietenie politicoasa. Cuvintele frumoase ridica nivelul atmosferei şi aparţin ca şi aerul ce se respira. Trebuie de ştiut că francezii sunt snobi ai limbii şi dacă ai reuşit şi dacă ai reuşit să te apropii întrucâtva de o familie, poţi să o rogi să te corecteze până vei ajunge la un nivel onorabil. Dacă vei voi să-ţi capeţi respect şi apreciere, v-a trebui să-ţi dai silinţa sa poţi vorbi gramatical corect şi pronunţi corect. Formula de politeţe „vous» este folosita chiar şi în familie. Bătutul pe umăr şi alte gesturi de camaraderie peste noapte sunt repudiate. Din contra, câteva formule de politeţe în plus sunt mai uşor acceptate, chiar dacă sunt puţin exagerate.

Şi, cum îţi aminteam mai sus şi scrisorile sunt pline de politeţe. Iată câteva exemple: Veuillez agreer, Monsieur (Madame), l'expression de mes meilleurs sentiments; avec les salutations les plus chaleureuses je reste, chere Madame, votre humble serviteur.

5 i în retorica parlamentara, francezii sunt la polul superior. Majoritatea personalităţilor politice mari sunt absolvenţi ai şcolilor superioare de elita şi nu numai că sunt politicoşi în prezentări, dar cine a avut plăcerea să-l audă pe Balladur, despre care se povesteşte ca atunci când şi-a prezentat bilanţul de guvernare a chemat secretara, s-a aşezat într-un fotoliu şi timp de câteva ore, a dictat fără

niciun fel de notiţe, sau pe Valéry Giscard d Estaing, când, timp de 4 ore şi-a prezentat bilanţul fără nicio ciorna în faţă, îşi poate face o idee despre stadiul în care se afla cultura politica parlamentara a altor tari. Fără stil nu poate exista o civilizaţie.

— Esprit, charme, elegance et galanterie nu sunt degeaba termeni t

Spania şi Italia au comun catolicismul, care predomina şi care le-a conferit un anumit conservatorism, nevoind să renunţe la tradiţii. Spania este împărţită în câteva provincii.

În jurul Barcelonei este Catalonia care are o limbă separata.

— Regiunea este mai industrialliata şi are o oarecare independenta şi pentru că au pornit ceva mai devreme către democraţie. Barcelona este o metropola a Jugendstilului, mai ales din cauza marelui arhitect Gaudi. La nord de Portugalia se afla Galicia, unde se vorbeşte „gallego „iar în nord, la graniţa cu Franţa, se afla Viscaya şi Guipúzcoa unde trăiesc cei ce poarta BASCI. „Poporul BASC" şi care din păcate se face cunoscut mai ales prin actele de terorism ale organizaţiei sale secrete ETA.

Însă inima Spaniei este CASTILIA, regiunea cu castele, de unde a început lupta de dezrobire de sub dominaţia arabă. În Spania burghezia nu s-a dezvoltat ca în alte tari. Comportamentul general a fost marcat de către nobilimea care luptând împotriva arabilor a primit latifundii şi a continuat să-şi etaleze superioritatea prin stilul de viaţă, în care păstrează o oarecare distanta de activităţile economice moderne, de munca zilnica şi demonstrează ca ştiu să petreacă. Spaniolii vor să dovedească că sunt oameni ai faptelor şi 5 i acum câteva cuvinte despre USA

Şi istoria lor este o istorie a victoriilor, iar liberalismul american se datorează acestui lucru. După evenimentele din 11. septembrie se observa desigur o oarecare limitare a liberalismului pe care va trebui să o înţelegem. Fiecare familie americană are în istoria sa un

om dârz care a reuşit să se impună ca emigrant îndurând greutăţile eminente ale exilului.

Conflictele între generaţii nu – au lipsit pentru ca adesea părinţii au rămas la limba ţării de baştină.

Pentru a uşura integrarea, legile americane sunt pline de patriotism şi salutul drapelului cu mâna pe inimă.

Impresia ca America este tara tuturor posibilităţilor este cultivata şi înscenata de nenumărate ori şi are ca rezultat o mobilitate în gândire şi acţiune care îi caracterizează. Un american schimba adesea serviciul, casa şi regiunea fără prea multe probleme.

O alta mentalitate care s-a păstrat este şi aceea ca şeriful este plătit de comunitate şi este în consecinţă considerat ca salariatul ei slujind interesele comunităţii şi nu invers, şi acţiunile cetăţeneşti de a realiza o îmbunătăţire în cartier sunt de la sine înţelese şi nimeni nu aşteaptă ca primarul de sector să le facă ceva.

Deşi europenii spun adesea că sunt şocaţi de o anumită superficialitate când un cunoscut nou îşi oferă prietenia după 5 minute, aceasta va trebui înţeleasă ca un gest democratic, care nu aşteaptă constituirea unui clan familiar sau financiar pentru a lega o amiciţie. Americanii nu cunosc însă nici snobismul celor culţi.

Profesorii americani veniţi la congrese în Europa ne surprind adesea prin comportamentul lor modest cu toată valoarea lor de netăgăduit. 5 i colegii noştri care au obţinut posturi de profesori în America ne povestesc că este foarte important pentru a-ţi menţine postul să poţi dovedi că eşti un om capabil. Nimeni nu te întreabă de unde ţi-ai cumpărat costumul sau ce ceas porţi. În comparaţie cu englezii, în faţa unui american poţi să te exprimi cât poţi de entuziast că ai avut fericirea să-l cunoşti, că a fost un vis al tău mai de mult şi nu se va supăra dacă îl vei numi pe numele mic. Humorul poate fi chiar ceva mai obişnuit. Americanii se căsătoresc şi se recăsătoresc repede. Cine nu se căsătoreşte este repede etichetat ca homo.

nu numai ai vorbelor, sunt mari amanţi şi îşi permit

să fie liberi şi nu sclavi ai muncii zilnice. T'în să demonstreze „ONOAREA" care este o codificare a bărbăţiei aristocratice, care cuprinde suveranitatea, galanteria, şi virilitatea., 5 i pentru a demonstra ca „încornorarea" sau impotenta sunt numai zvonuri, se defilează în haine de sărbătoare cu familia unita ore în şir atât înăpania cât şi în Italia şi vor să demonstreze suveranitatea lor fata de timp şi de aceea nerespectarea unei întâlniri la minut sau terminarea unei lucrări la termen nu, trebuie văzută numai negativ.

Spania este o dovadă vie a avantajelor unei infrastructuri raţionale pentru dezvoltarea turismului mai ales de când este membra în EU. Este un motiv în plus să-i admiram pe spanioli dar şi motiv de durere gândindu-ne ce bogaţii turistice are tara noastră şi nu sunt exploatate pentru că nu avem o infrastructură corespunzătoare cerinţelor lumii cu bani de astăzi.

ADAUS EXPLICATIV AL STRĂDANIILOR MELE

În speranţa că munca mea a stârnit interesul dascălilor, părinţilor şi chiar a câtorva oameni cu putere de decizie în elaborarea programelor şcolare, voi încerca într-o formă ceva mai largă să prezint argumentele strădaniei mele. Voind să nu încarc prea mult mintea copiilor am plasat aceste rânduri la finele cărţii.

Pentru cei ce se vor întreba cu ce drept şi cu ce calificare pedagogică m-am apucat să scriu, am să le răspund că nu sunt decât un simplu amator fără niciun fel de studii de specialitate. Pe măsură însă ce o serie întreagă de cărţi pe temă îmi susţin ideile mele plecate de la experienţa mea de viaţă, am căpătat curaj; **iată spre exemplu, omul de ştiinţă de origine română Basarab Nicolescu, o figura importantă a grupului care a lansat la Arrabida încă din 1994 cu ocazia primului congres mondial al transdisciplinarităţii, o scurtă şi clară**

„Cartă a Transdisciplinarităţii" adoptată în unanimitate de participanţi. O carte pe temă apărută doi ani mai târziu subliniază că educaţia este un fenomen

antropologic complex şi prin urmare, trebuie nu numai abordată transdisciplinar, ci şi exercitată în acelaşi spirit.

Ea trebuie să se bazeze pe reevaluarea rolului intuiţiei, imaginaţiei, sensibilităţii organismului în transmiterea cunoştinţelor, al ideii ce sunt, gândesc eu, preluate de către scandinavi deja, şi de către şcoala laborator din Bielefeld.

Concomitent, raportul pentru UNESCO a lui Jaques Delors care a apărut şi la Iaşi în 1996 propune cei „patru piloni ai educaţiei”**,** respectiv: a) a învăţa să ştii, b) a învăţa să faci, c) a învăţa regulile pentru a trăi împreună cu ceilalţi, d) a învăţa să fii.

Aici am să amintesc numai că, eu cu ideea de bază a acestei cărţi, prin care te implor, dragul meu cititor să-ţi formezi o cultură generală apreciabilă deşi capitolele au fost alese de mine plecând de la experienţa de şcoală a fiicei mele şi completate de discuţiile opiniei publice pe temă, sunt bucuros că gândurile şi intenţiile mele au tangenţă cu ale unor oameni de mare valoare educaţională. Referindu-se la pilonii educaţiei, compatriotul nostru Basarab Nicolescu, procedează la ingenioase „racorduri” între „piloni” şi „noua viziune asupra lumii şi cunoaşterii” (vezi „Evoluţia transdisciplinară a educaţiei”) Iată aceste legături preluate din „O INTRODUCERE ÎN PEDAGOGIE” a lui L. Antonesei: a) **„A învăţa să ştii”** trebuie înţeles că în cadrul educaţiei, mai important decât acumularea sterilă de cunoştinţe şi informaţii, este învăţarea metodelor care ne ajută să distingem ceea ce este real de ceea ce este iluzoriu şi să avem astfel o cale de acces inteligentă la cunoştinţele epocii noastre”.

Rezultatele şcolilor laborator şi a scandinavilor care au avut curajul să treacă la reforme sunt deosebit de edificatoare şi duc realmente la rezultate considerabile. **Şi după Basarab Nicolescu o „pedagogie a calităţii” poate realiza punţi de corelaţii între diferite cunoştinţe şi domenii ale acestora, între acestea şi semnificaţiile lor pentru viaţa noastră cotidiană.**

Numai un om educat complex va fi capabil să se adapteze.

Exigenţele permanent schimbătoare ale vieţii profesionale cer flexibilitate orientată către actualizarea propriilor potenţialităţi interioare”. Acestea au fost şi părerile mele după ce am citit

„Die Globalisierungsfalle” (Capcanele globalizării) Revenind la pilonii educaţiei, iată ce spune compatriotul nostru Basarab Nicolescu despre cel de al doilea pilon: b) **A învăţa să faci**. Încă o dată trebuie subliniat că într-o lume grăbită, dinamică, atât de schimbătoare, o meserie învăţată chiar cu o specializare, nu înlătură pericolul şomajului şi este chiar păgubitor atât pentru şomer cât şi pentru comunitatea care i-a acoperit cheltuielile de studiu şi care va trebui să-i plătească şi sumele pentru reciclare. Soluţia propusă:

„Meserii întreţesute”, nu în sensul de a învăţa mai multe profesii în acelaşi timp, ci de a clădi un nucleu flexibil, capabil să ofere rapid accesul la o altă meserie Deci **„a învăţa să faci”** înseamnă şi a învăţa să fii creativ, dinamic, activ şi ceea ce faci să faci bine dacă vrei să meriţi calificativul unui om adevărat. Despre tehnicele ce te vor ajuta să-ţi măreşti creativitatea a-ţi aflat câte ceva în capitolul respectiv. Pilonul **„A învăţa regulile convieţuirii”** expuse în capitolul „Formulele amabilităţii” precedat de formulele fericirii sunt teme de discuţii actuale. Sunt bucuros că i-am sesizat importanta educaţională chiar înainte de a citi raportul lui Delors. Pilonul d**) „A învăţa să fii”** să fim, să convieţuim, raportul lui „eu” cu

„Tu” între material şi spiritual. În orice caz viziunea transdisciplinară ar putea fi favorizată de crearea unor ateliere de cercetare. Gary Becker scriind **„Capitalul uman”** a primit premiul Nobel pentru ideile sale asemănătoare. Voi cita câteva rânduri din Liviu Antonesei pagina 207, care sunt cu totul în acord cu gândurile mele. «**Omul, cultura, valorile, educaţia, cunoaşterea, ştiinţa, artele, religia, economia, politica, societatea,**

trecutul, prezentul şi viitorul – toate acestea se află într-o multitudine de relaţii şi conexiuni. Dar această lume complexă riscă să rămână într-un orizont nedefinit, cumva ceţos şi improbabil, dacă nu vom fi pătrunşi până în cele din urmă „fibre" ale gândului nostru că este cu neputinţă să vorbeşti în mod temeinic de cunoaştere, dezvoltare, prosperitate şi chiar fericire, fără a vorbi de educaţie. Cei săraci întru Duh" ar mai putea fi fericiţi, dar în ceea ce priveşte pe „cei săraci cu Duhul" a devenit deja cu neputinţă să se mai vorbească despre fericire**». Din contră, dacă vei fi un om complex, vei putea înţelege mai bine pe om în general, pe tine în special, viitorul nostru, viitorul tău, vei cunoaşte şi mijloacele cu care vei putea, vom putea fi mai fericiţi şi vei gândi şi la contribuţia ta pentru binele comunităţii în care trăieşti.**

Dorind a fi cât mai de folos tinerilor ţării mele – din care faci şi tu parte – şi nepoţilor mei, am citit în ultimii ani mult în legătură cu discuţiile pedagogice care frământă minţile părinţilor dar şi a oamenilor de specialitate în legătură cu neajunsurile sistemului actual dar şi cu noile idei pedagogice. Foarte mulţi sunt de părere că noi metode de învăţământ sunt absolut necesare.

Ideal ar fi: o bună educaţie de acasă ce poate da o stabilitate emoţională, în care primii 3 ani sunt de importanţă capitală pentru viitorul evehilibrului psihic al „omului" de mâine.

Antoine Saint-Exupéry remarca importanţa: stilului, tonului, tactului, jocurilor, muzicii, atmosferei familiale liniştite, esteticului şi al emoţiilor pozitive – a dragosteiân efectuarea transmiterii bunelor intenţii unei vieţi noi, la care neurofiziologii moderni adaugă, rolul deosebit de important al contactului efectiv cu pielea mamei, rolul mângâierilor părinteşti, al contactului vizual cu cei din jur, rolul vocii mamei şi al vocabularului său cât mai complex ca şi al alimentaţiei la sân. Urmează după aceea, rolul grădiniţei cu cadre ce au absolvit o

universitate şi un curs de specializare pe profil. Legat de faptul că la 3 – 4 ani copiii au posibilitatea să-şi însuşească cu deosebită uşurinţă limbi străine efortul merită pe deplin întrucât de la 7 ani efortul ce va trebui depus este mult mai mare deoarece o parte din multitudinea de legături neuronale libere sunt deja blocate. Muzica joacă un rol mult mai important decât s-a crezut vreodată. Cine va învăţa să cânte la un instrument de timpuriu va câştiga în inteligenţă, va câştiga o serie de conexiuni între cele două emisfere care îl vor face capabil să dezlege şi probleme de fizică, matematică şi biologie. Exemplul compatriotului nostru Andrei Ruckenstein pe care eu îl văd un al doilea Palade al neamului nostru, confirmă încă o dată ceea ce susţin neurofiziologii moderni:

şcoală reformată de tip suedez, în care să existe mai multă „viaţă" şi o cultură generală complexă, de tip interdisciplinar, care să satisfacă **idealul educativ al modernităţii,** o configuraţie de valori fundamentale pentru devenirea şi împlinirea fiinţei de tip special care este omul o fiinţă culturală. (vezi articolul lui Liviu Antonesei din revista Xenopoliana)

Deci Adevărul, Binele, Frumosul, Sentimentul sacrului, Legalitatea, Libertatea, Egalitatea şi Solidaritatea, cele opt valori – cadru, primele moştenite de la antici sau „inventate" de modernitate, nu exclud competiţia – fairplay-ul –, compasiunea şi solidaritatea care sunt părţile frumoase, naturale, umane cărora modernitatea le-a conferit virtuţi normative, la care va trebui să adăugămgândesc cucunoştinţele despre ştiinţele naturale pentru a putea înţelege „lumea". Iată fundamentul necesar viitorului om de lume cu efect secundar, creşterea considerabilă a şanselor de a-şi câştiga o pâine oriunde se va afla. Ieşiţi pe baricade şi determinaţi clasa politică să aibă curajul să treacă la reformarea grădiniţelor cum au făcut scandinavii şi ţara va avea de câştigat. Dacă cineva cu putere de decizie va avea bunăvoinţa să citească aceste rânduri este implorată să

realizeze cât mai repede reformele necesare şcolii de viitor. **Nu pentru că şi eu sunt convins de această necesitate absolută, ci oameni ca eminentul nostru Andrei Ruckenstein care predă la o astfel de universitate interdisciplinară, iar Nicolescu o propagă de mulţi ani.**

24LN

Dragul meu prieten

Apropiindu-te de sfârşitul cărţii, sunt convins că ai înţeles că vei putea fi stăpân pe viaţa ta, dacă te vei pregăti multilateral şi continuu şi îţi vei face un plan concret privind idealul tău – viitorul tău. Cum afirmau şi invitaţii doamnei Crăciun într-una din serile trecute în cadrul emisiunii „Legile integrării", toţi cetăţenii tării dar mai ales tinerii ca tine trebuie să fie conştienţi de faptul că pregătirea lor va trebui realizată pentru a face faţă oricărui loc de muncă în ţările comunităţii şi dacă ne gândim la fenomenul de globalizare, chiar în orice parte a lumii. Acest lucru este prezent în fiecare capitol al lucrării de faţă. Sunt cerinţele majore a timpurilor pe care le trăieşti şi şansa pe care intrarea ţării în EU ţi-o oferă, va putea fi valorificată sau nu şi de tine. Va trebui să-ţi fie clar că vei avea de ales între măturător sau culegător de căpşuni şi cercetător într-un mare laborator.

Iată acum o listă cu cărţile **care au schimbat lumea** după părerea prof. Dietrich Schwanitz din Hamburg în cartea sa «BILDUNG» care vor fi mai accentuat scrise şi vor face parte din lista mai mare a aventurii spirituale a umanităţii.

Gilgamesh a fost un rege mesopotamian supranumit

„Omul care nu a vrut să moară" Epoca a reprezentat fără îndoială o placă turnantă majoră în istoria omului, în al IV-lea mileniu a. Cr. Rege în oraşul mesopotamian URUK, al V-lea din prima dinastie de origine divină-veniţi din cer? şi care considera moartea ca o chestiune inacceptabilă. Este epoca în care omul a inventat oraşul-stat.

Invenţia cărămizii arse şi folosirea bitumului ca substanţă de legătură le-a permis să construiască oraşe şi... turnul Babel.

Surse: Frédérique Lenoir-Le livre des Sagesses-Bayard – ISBN: Nr 2 – 227 – 47131-X Paris 2002.

Legată de această epocă te voi ruga să citeşti şi o carte care se află la graniţa cu ştiinţifico-fantasticul a lui Sitchin intitulată: „Planeta XII a „şi care există şi în traducere românească.

PTAHHOTEP-Literatura înţelepciunii egiptene din timpul faraonilor ce se transmitea din tată în fiu şi care propaga arta de a trăi în conformitate cu noţiunile fundamentale de exigenţă în Egiptul vechi numite MAAT.

Assmanni. Maat L'Égypt pharaonique et l'idee de justice Sursă: Luc Pfirsch-Le LIVRE des, SAGESSES Paris-Julliard 1989.

VEDA-1500 a. Cr. epoca clarvăzătorilor indieni, se distinge de tot restul literaturii religioase şi filosofice vechi indiene prin caracterul său supra omenesc. Înainte de a fi o carte ca Biblia sau Coranul, se prezintă ca un cuvânt absolut în care conţinutul gândirii nu se lasă disociat de expresia sa sensibilă. „O vibraţie a emanaţiei creatoare". Cei ce au scris-o (Rihis) nu se consideră autori, ci numai intermediarii dintre creator şi lume.

Sursa: Varenne J.

— Veda, premier livre sacre de l'inde Edition Marabout-université, 1967.

ABRAHAM, ISAAC, JACOB-cei trei părinţi fundatori ai istoriei poporului hebreu sunt în acelaşi timp şi cei trei patriarhi ai celor 3 religii monoteiste. Figura lui Jakob va fi revendicată de creştini dar şi de Islam, iar Abraham se găseşte pentru cele 3 religii monoteiste în egală măsură la originea revelaţiei Dumnezeului unic.

AKHENATON-Reprezintă spiritualitatea perioadei amariene sau reforma religioasă la egipteni cu instaurarea teologiei solare. La baza acestei reforme a stat dorinţa unui raport mai personal, mai intim cu divinitatea solară.

Surse: Redford D. BAkhenaton, The Heretic King,

Princeton university press, 1987.

MOISE (Moshe) – Biblia ne face cunoştinţă cu numele Moise, fiul lui Amram şi Jokebed. «Et Moise dit a Dieu»: Qui suiş je, moi, pour que aille vers le pharaon, et pour que je fasse sortir hors d'Egipte les fils d'Israel? (din exod)

Şi Moise spuse lui Dumnezeu: cine sunt eu să mă duc la faraon şi să scot din Egipt fii Israelului?

PHILON din Alexandria – mai puţin cunoscut că el a fost cel care a realizat sinteza bibliei şi a teologiei greceşti care convergă către un monoteism cu două părţi: una scrisă religioasă şi alta filosofică. Această sinteză a constituit idealismul elenic care a stat la baza creştinismului iohanic şi paulian.

PAUL-spiritualitatea sa a demarat în ebraică (monoteismul poporului ales) Întâlnindu-l pe Iisus, lărgeşte spiritualitatea sfintei treimi şi îşi continuă activitatea în misiunea apostolică.

SENECA, EPICTET şi MARC AURELIU-noua şcoală a stoicilor pe la 300 a. Cr. a reprezentat cea mai mare filosofie a epocii

ELENISTICE. O şcoală a înţelepciunii care susţinea că universul este bun şi armonios, condus de o providenţă divină. Suferinţa este o încercare a lui Dumnezeu. Lumea este un teatru şi fiecare dintre noi îşi joacă rolul.

YOHANAN BEN ZAKKAI ŞI TALMUDUL este scrierea care a marcat istoria iudaismului. El a fost un învăţător din prima generaţie în fruntea fariseilor de la sfârşitul perioadei templului al doilea. (70 a. Cr.) – unul din primii profesori ai iudaismului rabinic.

GNOSTICII-cei ce ştiau printr-o iluminare directă a omului de către D. şi în consecinţă nu au nevoie de intermediari pentru a dialoga cu Dumnezeu.

HERMES-inţelepciunea din Alexandria «Tout est dependant d'un seul et cel „Un „est „Tout!»

Din „Corpus Hermeticus".

MANI-pictor, gânditor, medic şi poet, născut în Babilon, creşte într-o comunitate baptistă grecească şi are o revelaţie la 12 ani. Doctrina sa: DOUĂ PRINCIPII ŞI

TREI TIMPI

Vezi: Lieuă. N.C. Manichaeism Leyde, E.J. Brill, 1998.

PATANJALI«Le Yoga c'est l'arret des fluctuation de la concience», Alors se revele le Voyant, établie en soi meme.» YOGA-SUTRAS»

Meditaţie şi ascetism pot duce la stări supra senzoriale.

HOMERÎn veacul al – IX-VIII-a. Cele două poeme epice ELIADA ŞI ODISEEA au fost compuse la o distanţă de 50 de ani distanţă unul de altul. Sunt atribuite cântăreţului orb HOMER pe care grecii îl numeau pur şi simplu „POETUL" Aceste două poeme au constituit fundamentele religiei arhaice greceşti, fixând memoria istoriei. Niciun poet, niciun personaj literar nu a mai puţul ocupa în viaţa poporului său, în cursul istoriei, un loc comparabil. El a fost simbolul comunităţii greceşti, o figură de importanţă decisivă pentru crearea panteonului său.

Surse: Chantal Quillet-Le livre des SAGESSES

Vernant J.P… Myth et pensée chez les Grecs, Paris Ed. Gallimard, coll. La Pléiade, 1955.

443 – 429 EPOCA ÎNFLORITOARE A ATENEI

431-EURIPIDE scrie MEDEA

422-SOFOCLE-scrie ANTIGONA

438-PLATON înfiinţează „ACADEMIA".

334 – 323-ALEXANDRU CEL MARE – cucereşte orientul. Începutul „ELENISMULUI" 306-EPICUR şi epicurismul în Atena. 146-Romanii cuceresc Grecia.

58 – 48 Cucerirea ţării galilor de către Cezar. 45 – 44-CICERO-scrie versurile filosofice.

44-A fost omorât CEZAR.

482 – 565-INSTITUŢIONES-tipărit 1468 (Flavius Petrus Iustinianus) El a fost împăratul părţii răsăritene a imperiului Roman. Cuprindea dreptul roman şi a servit drept bază legislaţiei ţărilor Europei.

ÎNŢELEPCIUNILE UPANISHADS-Filozoful german Karl Jasper a numit «**PERIOADA AXIALĂ A CIVILIZAŢIEI»,** perioada între al VII şi al V-lea secol a.

Cr., marcată de profunde mutaţii spirituale atât în China lui Confucius, în Israel cu profeţii săi, în Grecia epoca presocratică. Nici India nu a făcut excepţie. Un grup de 13 vor aduce un curent nou ce va depăşi brahmanismul. «Ceci est mon „atman" a intérieur du coeur, plus petit cu un grain de riz... ceci est mon atman à l'intérieur du coeur, plus grand que l'espace entre ciel et terre, que le ciel, que tous ces mondes» (acesta este sufletul meu în interiorul inimii, mai mare decât spaţiul dintre cer şi pământ, decât cerul, decât tot universul)

Surse: Michel Hulin-Le livre des Sagesses-**Renou L.** Les Upanishads Paris, Ediution S.A. Maosonneuve, 1943.

EUCLID-pe **la 300 a. Cr. a scris** «**ELEMENTA GEOMETRICA» tipărită în 1483. Este cea mai veche carte de matematică din lume şi este şi astăzi folositoare.**

70 a. Cr. VIRGIL, ORAŢIU, LIVIUS

7-a. Cr. – 30 JESUS-ISUS CRISTOS care a propagat şi creat creştinismul, religia monoteistă, credinţa în Dumnezeu şi Iisus

70-Distrugerea templului din Ierusalim. Cristos mântuitorul; o comunitate bisericească cu etica proprie spiritualitatea iubirii aproapelui, respectarea omului ca fiind asemănătoare lui D., sfinţenia conştiinţei şi monogamia Împărţită astăzi în mai multe rituri şi secte.

64 – 80-Evangheliile lui Marcus Matei şi Luca.

90 – 100-Evanghelia lui Sf. Ioan.

129 – 199-GALENUS-a scris «OPERA» tipărită în 1490 – carte de bază a medicinii epocii. El considera că însuşirile şi caracterele oamenilor sunt determinate de echilibrul câtorva humori ale corpului: sângele, flegma, bila şi bila neagră. (Şi neurofiziologii moderni consideră că pot lega personalitatea omului, după existenţa şi buna funcţionare a 3 substanţe: (transmiţătorii neuronali) a) serotonina, b) dopamină c) noradrenalina.

COSMOGRAFIA lui **PTOLEMAEUS** scrisă pe la 161 a apărut în 1477 şi cuprindea teza geocentrismului. Afirmaţia lui privitoare la întinderea Asiei l-a determinat

pe Columbus să întreprindă călătoria sa.

265-PLOTIN-neo platonismul-un filosof al frumuseţii vieţii interioare. „MATERIA ESTE VITALIZABILĂ IAR SPIRITUL DIVINIZABIL”.

312-CONSTANTIN CEL MARE se creştineşte. 325-Consiliul din NICEEA stabileşte principiile creştinismului.

330 Constantinopol deveni capitala imperiului Roman de est.370-Are loc invazia Hunilor.

410 Distrugerea Romei de către VIZIGOŢI (WESTGOŢII) **AUGUSTINUS a trăit între 354 şi 430 şi a scris „DE CIVITATE DEI” (despre statul lui Dumnezeu) Această carte a apărut în 1467 şi cuprindea scrisoarea unui episcop di nordul Africii-Hippo-Teza susţinută de el: locul Imperiului Roman care s-a descompus va trebui luat de către un stat al bisericii creştine. El interpretează istoria omenirii ca fiind o desfăşurare a intenţiei Divine şi de aceea el este considerat întemeietorul filosofiei istorice cel care a acordat istoriei un sens şi un ţel.**

Surse: Michel Meslin – Le livre des Sagesses.

475-Ultimul împărat roman – Romulus Augustusdeclara sfârşitul imperiului.

496-Clodwig şi franken trec la catolicism.

529-Benedict din Nursia-înfiinţează prima mănăstire benedictină în Monte-Casino.

550 – LAOZI ZHANGZI-întemeietorii şcolii din Dao – (Tao) – TAOISMUL-Aceasta a fost o mişcare puternică cu diferite tendinţe care a cuprins, spiritualitatea, misticul, filosofia şi politica Chinei antice şi a contribuit la continuitatea culturii în China până în zilele noastre.

Surse: Kaltenmark M. Laotseu et le daoism, Paris Ed. Gallimard.1991.

ISAIA, JEREMIA şi EZECHIEL sunt figurile majore între profeţii biblici.pe la 600 a. Cr.

PYTAGORA, HERACLIT şi PARMENIDE-ca.550 a. Cr. (şamanismul elenic?)

Vezi: Les écoles presocratiques, Dumont, Poitier, Dellatre Paris Ed. Gallimard 1991.

PADMASAMBHAVA-un GURU al budismului tibetan-cel născut din floarea de lotus.

Vezi: prezentarea lui P. Cornu în Le livre des SAGESSES Paginile 366 – 373

ZARATHUSHTRA-religia preislamică din Iran numită mazdeism de la Ahura **Mâzda)**

Iniţiatorul lui Pitagora? Învăţătura lui a fost găsită şi în India (prin emigranţi persani)

443 – 429 Atena-perioada înfloritoare422-Sofocle-Antigona

SOCRATE (470 – 399) şi PLATON (428 – 348) – figurile iniţiale ale filosofiei.

ARISTOTEL (384 – 322) profesorul lui Alexandru cel Mare.

EPICUR (341 – 270) cel mai controversat – înţelepciunea paradoxală a plăcerii şi materialismul.

Vezi: Nāgārjuna-Trate du Milieu, Paris Ed. du Seuilcoll. Points-Sagesses 1995.

CONFUCIUS-fondatorul eticii chinezeşti. Pe la 550 a. Cr.

— A studia fără să reflectezi este în zadar.

— A medita fără să studiezi este aventuros.

— Împlinirea personalităţii se realizează printr-o dezvoltare armonioasă, înseamnă examinarea actelor proprii şi stabilirea etapelor tot timpul existenţei!

Dacă vei întâlni un om de valoare, încearcă să-i semeni. Dacă vei întâlni un om mediocru, caută-i defectele şi pe ale tale.

Idealul său politic... virtutea suverană, propagată şi practicată.

„Un profesor bun este cel ce repetând de nenumărate ori fapte cunoscute ştie să adauge şi noutăţi.

Păstrarea obiceiurilor, riturilor religioase nu strică, ele fiind expresia formală a raporturilor dintre oameni. Spiritul, orizontul, lărgit prin cunoştinţe va trebui disciplinat, conduita temperată „gesturile

măsurate, ca şi funcţiunile vitale, controlul instinctelor şi frânarea prejudecăţilor.

„Prietenia singură este rezervată celor de rang egal celor ce cultivă în comun umanitate şi echitate!

Celebrat aproape ca un sfânt în China imperială, Confucius a fost acuzat şi renegat cu ocazia

„Revoluţiei culturale" şi reabilitat de curând.

Sursă: Christine Barbier-Kontler-Le livre des SAGESSES P 120 – 125.

NĀGĀRJUNA-primul mare filozaf al budismului – (calea de mijloc)

BUDDHA Pentru noi occidentalii, Budismul este mai mult o postură spirituală înainte de a fi o religie care cuprinde şi mitologie, teologie şi cosmologie etc. În mijlocul secolului al III le-a de remarcat că în multe părţi ale lumii el coexistă şi cu alte religii fără conflicte. Budismul este originea unei vaste mişcări religioase cu vocaţie universală care nu a încetat să se dezvolte şi care s-a implantat solid în Asiameridională, centrală şi orientală şi chiar în occident. Buddha nu a scris nimic – ca şi Cristos-El a propagat învăţătura sa numai prin vorbe. Moartea sa a survenit pe la 480 a. Cr... Mai mult de 200 de ani budismul nu a avut apostoli şi învăţătura lui a fost deţinută de colectivele templelor (-permanent orală) După convertirea lui ASHOCA marele împărat, s-a format un vast corp canonic care se chema

«TRIPITAKA».

Viaţa sa este mai mult o descriere legendară. Învăţăturile lui sunt prea complexe şi subtile pentru a putea fi rezumate scurt. Tematica celor 4 adevăruri constituie mai puţin o revoluţie spirituală şi mai mult, o sistematizare a noţiunilor care circulau pe Gange.

Viaţa este subordonată durerii.

Durerea este cauzată de pofte nestrunite. Eliberarea de pasiuni are loc prin voinţă.

Drumul pocăinţei cuprinde: schimbarea

sentimentelor, vorbire plină de adevăr, principii şi acţiuni etice de viaţă, străduinţă spre dreptate, gândind corect.

Cele trei trepte: etică – asceticămeditaţie.

Să ştii: să-ţi aminteşti de naşterile anterioare.

— Să cunoşti legea (karma)

— Să cunoşti cele 4 adevăruri

— Drumul spre mântuire (Nirvāṇa)

Reducerea persoanei umane la un număr de 5 agregate: materie, senzaţie, percepţie, compoziţia mentală şi idee. Acolo unde „EU”-lârmuieşte (unde există o personalitate puternică) ...nu există durere.

Surse: Michel Hulin-Le livre des Sagesses-BareauA. En souivantboddha, Paris, Edition Ph. Lebaud 1985.

Rahula W.L. enseignement du Buddha d'après les textes les plus anciennes, Paris Editions du Seuil, 1961.

609 – Muhammad (Mohamed) – a avut prima viziune.

— Profetul Islamului.

622-Dezvoltarea islamului

732-Carl-Martel înfrânge armata musulmanilor la Poitier. 800 – Încoronarea lui Carol cel Mare ca împărat.

1054-Schisma bisericească (est-vest) 1094-Prima cruciadă

1040 – 1123-MILAREPA o celebră Yogi şi poetă-Vezi: prezentarea lui P. Cornu în Le livre des SAGESSES. Pagina 426 – 432.

1100 – 1170 Hildegarde de BINGEN o viaţă vizionară şi pedagogică „— Livre des oeuvres divines” O teologie veritabilă, un univers vizionar plin de spiritualitate care convinge!

1130 1200 Yangming – un neoconfuceanist „Noi avem toţi în noi un Confucius, în inima noastră, câteodată sunt necesare numai câteva cuvinte pentru a ne arăta binele care sălăşluieşte în noi.

1150 „Redescoperirea” lui Aristotel

1165 – 1240-IBN ARABI – unul din personajele cele

mai emblematice şi cele mai prolifice (peste 800 de lucrări) ale misticului musulman-a trăit în Andaluzia.

Cartea sa «Le livre du Voyage nocturne» a influenţat pe DANTE în DIVINA COMEDIE-se zice.

1181 – 1226-Francis d ASSISE – cel care a voit să imite pe Cristos donând totul şi trăind în sărăcie.

1240 – 1290 ABRAHAM ABULAFIA unul dintre cei mai fecunzi mistici printre evreii Evului Mediu. (Toledo – şi Palestina)

1170-Infiinţarea UNIVERSITĂŢII în Paris.

1194 Începe construcţia catedralei din Chartres.

1210-Wolfram von Eschenbach „— Parsifal”: Gottfried von STRASSBURG – „Tristan şi Isolde”.

1215-Magna Charta.

1225 – 1274 THOMAS DIN AQUÍN

a scris – Summa Theologica tipărită în 1485 reprezenta un amalgam între filosofia lui Aristotel cu teologia creştină. A fost cea mai importantă carte filosofică a evului mediu gândită ca o carte de buzunar.

1310 – 14 Dante – Divina Comedie 1347 – 50 Pesta face ravagii.

1353-Boccacio – Decameron

1369 – 1415 JUN HUS„Caută dreptatea, ascultă dreptatea, învaţă să fii drept, iubeşte dreptatea, susţine dreptatea, apără dreptatea până la moarte” În căutarea unei biserici purificate

Vezi: Guy Bedouelle-Le livre des SAGESSESP 564 – 67.

Sec XV-Sf GRIGORE-teolog-instruit la curtea împăratului Andronic II A fost la ATHOS unde o lucrare importantă a fost aprobată de două concilii de la

Constantinopol. A devenit évêque la Tesalonichi apoi la Dragomirna şi apoi la Secu şi o parte din călugării săi i-a instaurat la M. Neamţului. Influenţa sa de sihastru s-a instaurat şi în Moldova şi în general ortodoxia românească datorează lui destul de

mult.

Surse: Placide Deseille Le Livre des SAGESSES Pagina: 554 – 558

1434-Medici în Florenţa – (încep ascensiunea**).**

1489-se naşte Thomas Munzeradversar al lui Luther «TEOLOGIA REVOLUŢIEI» – 1452-Se naşte Leonardo da Vinci 1453-Turcii cuceresc Constantinopolul.

! 455 A fost tipărită prima BIBLIE – a lui Gutenberg 1492-Descoperirea Americii de către Columbus

1496-a apărut în Veneţia „NATURALIS HISTORIA”-a lui GAIUS PLINIUS SECUNDUS-A fost o enciclopedie ce cuprindea toate cunoştinţele antichităţii de la fizică la agricultură până la literatură, de la geografie şi medicină şi filosofie. Cita peste 400 de surse greceşti şi romane. A fost cartea evului mediu.

1493 – 1541 Paracelsius – (Théophraste)

Vezi: Bodardel Le livre des SAGESSES P.626 – 629 supranumit Kopernikus medicinei – O personalitate extrem de complexă. (medic chirurg, alchimist, homeopat) A călătorit prin multe ţări – chiar până în Transilvaniacăutând contactul cu lumea.

1498 – Leonardo picta Cina cea de Taină.

1504 Michelangelo sculpta – David

1504-Începe construcţialatedralei Sf. Petru din Roma. 1508 – 1512-Capela SIXTINĂ este pictată de Michelangelo **1509 – 1564-Jean Calvin-a scris «CHRISTIANAE RELIGIONIS INSTITUTIO» apărută în Basel 1536. Este considerată cea mai importantă carte a reformaţiei. Subliniază dreptul la riposta bisericii, dacă conducătorii lumeşti comit ceva împotriva voinţei lui Dumnezeu. Calvin a devenit un**

„Ajattolah” al protestanţilor realizând un stat al bisericii. Regimul său în Geneva era totalitar. Preoţii controlau casele ca poliţiştii de moravuri. Omul trebuie să folosească timpul dat de Dumnezeu-spunea el-numai pentru muncă; dacă îi reuşeşte aceasta este dovada lui Dumnezeu că el aparţine

celor aleşi. Cine petrece aduce dovada că el aparţine celor neiubiţi de Dumnezeu. Erau interzise: cântecele, dansurile, zarurile, intrarea în cârciumi, mesele copioase, hainele luxurioase, dantela, bijuteriile ca şi botezarea copiilor cu nume de sfinţi, teatrul, frizurile etc. Şi numărul de mese pe zi erau fixate. A permis însă împrumutul de bani cu dobândă. Dacă luteranismul a permis convieţuirea între stat şi biserică, calvinismul a realizat căsătoria între religie şi bani şi de fapt Reformaţia în general, poate fi considerată moaşa epocii moderne.

Sursa: Dietrich Schwanitz-Bildung-Goldmannverlag-Muenchen – ISBN 3 – 442 – 15147 – 3

ÎI PRINCIPE 1532 – a lui N. Machiavelli

Principiile politicii statale – fără aspecte morale. Un conducător capabil va trebui să aibă carismă combinată cu caracterele unui leu şi ale unei vulpi.

IL CORTEGIANO 1528-BALDASSARE CASTIGLIONE

Formele de comportament aristocratic.

1473 – 1543 Kopernicus a scris «DE REVOLUTIONIBUS ORBIUM COELESTIUM LIBRI» A constituit părăsirea teoriei geocentrismului. De la el, lumea a aflat că pământul se învârteşte în jurul soarelui şi în jurul axei sale. Cartea a fost introdusă de către biserică în

„INDEX" în anul 1616.

1511 – 1574 «GIORGIO VĂSARI «LE VITE DE PIU EXCELLENTI PITTORI, SCULTORI E

ARCHITETTORI» 1568 Pentru noi sursă nepreţuită de cunoştinţe despre perioada RENAŞTERII. Termen folosit de el pentru prima dată.

1513 Dürer: Litografia „Ritter Tod und Teufel".

1478 – 1535THOMAS MORE-Cartea sa.

UTOPIA» apărută în 1516 cuprinde povestiri fictive despre un stat comunist, ideal. Modelul a însemnat motiv de inspiraţie pentru utopiile

ulterioare.

MARTIN LUTHER-1483 – 1546 a tradus în 1522 – Noul Testament, iar în 1532, Vechiul Testament. BIBLIA LUI LUTHER este considerată cea mai importantă carte germană a tuturor timpurilor. În mod fericit, Luther a fost un om care s-a exprimat într-o limbă bogată în figuri retorice, în tablouri, bogată în zicale pline de spirit care demonstrau plasticitatea mare a limbii. Răspândirea ei rapidă în mase a reuşit, ca din multele dialecte care existau să se generalizeze o limbă scrisă.

MICHEL DE MONTAGNE 1533 – 1592 – «LES ESSAIS» 1580. Această carte este considerată ca un monument al scepticismului şi a influenţat mult literatura.

1542 Înnoirea inchiziţiei.

1559 – «Index LIBRORUM PROHIBITORUM» Lista cărţilor puse la index de către PAPA. Ultima ediţie cuprindea 6.000 de titluri şi a apărut în 1962, fiind valabilăpână în 1968.

THE HOLY BIBLE, 1616. Biblia engleză, despre care Treveilyan scria: „este cartea care timp de 300 de ani a influenţat caracterul, forţa educatoare şi inteligenţa NAŢIUNII”.

The BOOK OF COMMON PRAYER-O carte bisericească scrisă în limba poporului, putând fi folosită de laici şi preoţi. Cuprinzând liturghia în anglicană, a însemnat introducerea l. engleze în biserică. Cartea a devenit a doua ca importanţă după BIBLIE.

1545 – 63-Concilul din Trient. Începutul contra-reformaţiei.

ANDREA PALADIO «ÎI QUATRO LIBRI DELL ARCHITETTURA» 1570, o carte didactică despre arhitectura clasică romană. Ea a influenţat mult stilul arhitectural din Anglia, şi America – (Casa Albă) 1590 – 1611-William Shakespeare-scrie dramele sale.

1605-Miguel de Cervantes „Don Quijote”. DIMITRIE CANTEMIR (1672 – 1723)

Pentru noi românii este o cinste să putem citi numele lui pe zidul bibliotecii Sainte Genevieve din Paris printre învăţaţii mari ai lumii. Lucian Blaga îl numeşte pe bună dreptate un „Leibnitz” al nostru iar berlinezii i-au acordat un fotoliu de membru al Academiei din Berlin în 1711. Fiecare scriere a sa a deschis un drum nou. Amintim numai

„Sacrosancte scientiae indepingibile imago” (Icoana de nezugrăvit a ştiinţei sfinte) care tratează şi probleme de teorie a cunoaşterii, chestiunea universurilor, destinul omului etc.

„Compendiolum universae logices instituţioni” (Compendiu de logică generală) ca şi „Cartea ştiinţei muzicii” după felul literelor, o privire teoretică asupra caracterului muzicii turceşticu o antologie de 360 de melodii compuse şi notate după un sistem propriu de scriere muzicală în limba turcă.

„Descripţio Moldaviae” o lucrare de tip enciclopedic (1716); ca şi

„Historia incrementorium atque decrementorium aulae othomanicae” lucrare ce i-a folosit lui Byron ca sursă documentară pentru poemul său Don Juan; „Hronicul vechimii a romano-moldovlahilor” (1719 – 1722) tratează într-o perspectivă descriptivă originea şi istoria formării şi evoluţiei poporului român, vorbind despre unitatea de suflet şi de sânge a celor trei provincii: Moldova, Ţara Românească şi Transilvania

„Istoria eroglifică” un roman baroc îl atestă ca un un scriitor de renume al culturii europene medievale.

Referinţe critice: Gr. G. Tocilescu, Precuvântare la Operele principelui D.C.1901; George Călinescu, Istoria literaturii române de la origini până în prezent.

Sexil Puşcariu

Nicolae Cartojan, Istoria literaturii române vechi, I, 1940

1616 – Papa declară teoria lui Kopernikus – eretică-

bună pentru „Index”.

1618 – 48 Războiul de 30 de ani.

1620-FRANCIS BACON«INSTAURAŢIO MAGNA» Un plan complex de explicare a ştiinţelor naturale. O clasificare a tuturor disciplinelor, un program al unei metode noi de interpretare şi-o revizuire a logicii aristotelice; orientarea către experienţe. Enciclopedia franceză îi va fi dedicată şi cartea sa va fi editată pe banii statului.

GALILEO GALILEI«DIALOGO SOPRA I DUC MASSIMI SISTEMI DEL MONDO, TOTEMICO E COPERNICANO.1632. Florenţa.

A fost chemat la Roma să dezică ce scrisese. Refuzul ia atras condamnarea inchiziţiei şi arderea pe rug.

René Descartes (1596 – 1650) «DISCOURS DE LA MÉTHODE» 1637-întemeietorul raţionalismului modern este considerat ca părintele filosofiei moderne.

— Cogito ergo sum.

Deoarece Dumnezeu este cauza imaginii noastre despre el, vedenia noastră este în acelaşi timp şi dovada existenţei lui Dumnezeu.

Nu ajunge să ai o înţelepciune; mai important este să ştii să faci uz de ea!

Surse: Tom Morris - Philosophie fur dummies. Bonn2003. ISBN 3 – 8266 – 3071 – 8

Thomas Hobbes (1588 – 1679) «LEVITHAN» 1651 este o carte filosofică cu politică a statului. Statul absolutist – spune el trebuie înţeles ca o convenţie a societăţii ce trebuie să se bazeze pe o ocrotire reciprocă. Morala şi conştiinţa au fost degradate ca chestiuni private.

Blaise Pascal (1623 – 1662) «PENSÉES, 1670 „Inima are logica ei care nu cunoaşte logica”.

Pentru a face dintr-un om un sfânt, este necesară graţierea.

Surse: Chantal Quillet dans Le livre des

SAGESSES P.680 – 690

1624 – 1691 Georges Foxreprezentantul unei generaţii de protestanţi radicali.

1636-Infiinţarea Univ… Harvard. 1651-Thomas Hobes „Leviathan”. 1660-Ia fiinţă Royal-Society

1669-Moliere-Tartuffe

Baruch Spinoza (1632 – 1676) «TRACHTUS THEOLOGICO – POLITICUS» 1670, el pledează pentru un stat în care dreptatea, toleranţa, libertăţile de exprimare şi drepturile naturale ale omului să poată fi garantate ca şi separarea religiei de filosofie. El provoacă în rândurile evreilor aflaţi în Olanda după expulzarea din Portugalia – propria expulzare din rândurile lor.

Vezi: David Banon Le Livre des SAGESSES P.714 – 719.

Sir Isaac Newton (1643 – 1727) «PHILOSOPHIAE NATURALIA PRINCIPIA MATHEMATICA» 1687, una din cele mai importante cărţi de ştiinţe naturale cuprinzând teoria dinamicii, a gravitaţiei-un nou tablou al lumii-cuprinzând legile cauzalităţii şi mecanicii care înlocuiesc dominaţia lui Dumnezeu, mişcările planetelor, explicaţia fenomenului de flux-reflux, calculul integral şi diferenţial, compoziţia luminii albe – (spectrul) – teoria emisiunii luminii.

John Locke (1632 – 1704) «TWO TREATISES ON GOUVERNEMENT» 1690, este MAGNA CHARTA a liberalismului. Cuprinde cererea, ca dictatura statală să fie instaurată numai după aprobarea masei, deci puterea statului nu are voie să fie absolutistă, ci controlată. Cartea a avut o mare influenţă asupra evoluţiei ideilor democratice şi a parlamentarismului.

1688 – „Glorious Revolution” în Anglia.

1688-Swedenborg şi Saint-Martin iluminişti – neo-platonici – (Plotin).

Vico Giambattista (1668 – 1744) «SCIENZA NUOVA» 1725, El susţinea că natura şi societatea se

dezvoltă în etape, având faze ca: tinereţea, maturitatea şi bătrâneţea, subliniind importanţa limbii. De la el sau inspirat Hegel şi Herder şi este considerat un premergător al lui Spengler.

Carl von Linee (1707 – 1778) «SISTEMA NATURAE» 1735, este cel care a pus bazele sistematizării botanicii şi zoologiei moderne. Lui îi aparţin împărţirile în regnuri, genuri şi specii.

Diderot şi d'Alembert sunt autorii ENCYLOPEDIEI – în 17 volume –, 1751 – 1765, care a avut un rol educativ deosebit în Europa.

Voltaire (F.M.A. (1694 – 1778) «DICTIONNAIRE-PHILOSOPHIQUE – A fost istoriograf, a scris opera: Oedipe

— În închisoare –, romane: Zadig, Micromegas, Candide, La Princesse de Babylone. Drame: Arthemize, Herode et Mariamne, Brutus, Zaire, Alzire, L'enfant prodigue, L orpheline de Chine.

Povestiri: Le monde comme il va Le blanc et le noir, L'homme aux quarante ecus.

1714-Gottfried Wilhelm Leibniz, „Monadologie". 1719-Daniel Defoe – „Robinson Crusoe".

1723-Bach-Johannespassion

1726-Jonathan Swift „Călătoriile lui Gulliver" 1742-Hendel-Messias.

1751-Diderot şi d'Alembert încep „Enciclopedia".

1764-Winckelmann-Geschichte der Kunst des Alterthums 1769, 70, 71 s-au născut Napoleon, Beethoven şi Hegel 1774-Goethe – Die leiden des jungen Werther.

1776-Declaraţia de independenţă a Americii-Adam Smith – Der Wohlstand der Nationen 1787-Mozart-Don Giovanni.

1789 Revoluţia Franceză.

1798-Thomas Mathus – „Essey on the Principle of Population" 1799-Napoleon a devenit prim consul.

Jean – Jaques, Rousseau (1712 – 1778) «DU CONTRAT SOCIAL»

«Julie ou la Nouvelle Héloïse» «l'Emile»

Idei ca: „omul este bun prin natura sa dar societatea îl corupe”.

Propagă: întoarcerea la virtuţile primare.

Ideile sale au influenţat mişcările sociale ulterioare care au produs mari schimbări politice.

Către bătrâneţe considera că toată lumea este împotriva sa.

Johann Gottfried Herder (1]744— 803) «ABHANDLUNG ÜBER DEN URSPRUNG DER SPRACHE» 1772-Legăturile între limbă şi cultură. Ideile lui au determinat popoarele să-şi caute identitatea lor naţională prin unitatea de limbă.

Adam Smith (1723 – 1790) «THE WEALTH OF NATIONS» o carte clasică despre ştiinţele economice. Prima şi cea mai importantă carte de economie. El a văzut în concurenţă împărţirea locurilor de muncă, motorul creşterii productivităţii, şi progresului economic. Intervenţiile statului prin subvenţii pot frâna dezvoltarea. Ca o biblie a liberalismului bine înţeles că a fost renegată de comunism.

Immanuel Kant (1724 – 1804) «KRITIK DER REINEN

VERNUNĂ» 178 l pentru el era credinţa o chestiune de rezon pur. El făcea o demarcare clară între lumea fenomenelor descoperită prin simţuri şi lumea lucrurilor în sine aşa numita „lume numenală”.

Toate relaţiile de clan nu sunt create ca să ne facă fericiţi, ci sunt da pentru a ne da posibilitatea de a le folosi, dacă suntem interesaţi să devenim fericiţi.

Edmund Burke (1729 – 1797) «REFLETIONS ON THE

REVOLUTION IN FRANCE, 1790 sub forma unei scrisori către un gentleman în Paris redactează viziunea sa despre societatea ca pe un eco sistem dezvoltat organic, care a fost transformat în haos şi tiranie prin brutalităţile revoluţiei. O constituţie va trebui înţeleasă ca un contract pentru mai multe generaţii (între morţi, cei vii existenţi şi cei ce se vor naşte)

Thomas Paine (1737 – 1809) «THE RIGHTS OF MAN» ca un răspuns la scrierea lui Burke, el redactă apărarea revoluţiei şi prezintă într-o formă uşor de înţeles drepturile omului. El cere înlăturarea monarhiei şi aristocraţiei, formarea unui sistem educaţional, şi o reîmpărţire a bunurilor printr-un impozit progresiv pe venituri. Rezonanţa cărţii a dus la crearea multor grupe radicale în Anglia.

Mary Wollstonecraaft (1759 – 1797) «A VINDICATION OF RIGHTS OF WOMAN» 1792 mama celei care a scris „Frankenstein"-Mary Shellei –, pleda pentru un învăţământ egal pentru fete şi băieţi, o condiţie preliminară pentru a se putea realiza o egalitate şi în cadrul parteneriatului familial.

Georg Friedrich Wilhelm Hegel (1770 – 1831) – 1807 «PHANOMENOLOGIE DES GEISTES» este un proiect al istoriei lumii ca un proces dialectic, ca o recunoaştere a spiritului. Treptele pe care le parcurge istoria sunt determinate de raporturile conştiinţei de sine faţă de realitate: spiritul subiectiv: psihologie şi spiritul obiectiv – moralul, politica – dar şi spiritul absolut, care este reprezentat la om prin artă, religie, filosofie, logică. Acest proiect istorico-filozofic cu teze, antiteze şi sinteze, a devenit punctul de plecare a multor dispute între politicienii de stânga şi de dreapta în secolele XVIII şi XIX.

Walter Scott (1771 – 1832) «WAVERLEY» 1814. Acest roman a devenit un model al romanului istoric. Cu toate că el a inventat eroii săi, i-a plasat în scenarii istorice împletite cu figuri istorice adevărate. În acest caz era vorba de răscoala iacobinilor a lui Bonnie Prince Charlie pe la 1740 în platoul scoţian. A servit de model pentru „Ultimul mohican" a lui James Fenimore Cooper, „Cocoşatul de la Notre Dame" a lui Hugo, „Cei trei muşchetari" a lui A. Dumas şi „Război şi pace" a lui Tolstoi

Franz Bopp (1791 – 1867) 1816 «ÜBER DAS CONJUGATIONS-SYSTEM DER SANSKRITSPRACHE IM VERGLEICH MIT JENEN DER GRIECHISCHEN; PERSISCHEN UND GERMANISCHEN SPRACHE» el a

descoperit înrudirea dintre limbile de origine indo – germanice şi a întemeiat ştiinţa limbilor comparate.

Jacob Grimm (1785 – 1863) «DEUTSCHE GRAMATIK» 1819 – 37

Sprijinindu-se pe Bopp el a clarificat diferenţele dintre limbile germanice şi rudele lor indo-germanice.

Auguste Comte (1798 – 1857) «COURS DE PHILOSOPHIE

POZITIVE» 1835 – 42 o învăţătură ştiinţifică hegeliană, după care sufletul omului parcurge trei faze: cea teologică, în spatele tuturor lucrurilor se ascunde Dumnezeu, cea metafizică care explică totul prin idee şi cea pozitivă care nu caută nici scopul nici originea ci numai cauza.

Ştiinţa se ordonează ierarhic având în frunte sociologia. Faza pozitivă corespunde societăţii industriale. De aici.

POZITIVISMUS» care admite numai ce poate fi dovedit ştiinţific ca realitate.

Karl von Clausewitz (1780 – 1831) «VOM KRIEG» 1832 – 34 războiul nu este altceva decât o continuare a politicii statului cu alte mijloace.

Rowland Hill (1795 – 1879) «POST OFFICE REFORM» 1837

propune reforma poştei şi raţionalizarea ei rezumată în 5 principii:

1.

— Introducerea timbrului 2.

— Introducerea plicului 3.

— Plata la început.

4.

— Plata după greutate.

Primul timbru a fost (Penny-Black) cu portretul reginei Victoria.

Harriet Beecher-Stowe (1811 – 1896) «COLIBA UNCHIULUI TOM, 1852. Lincoln a numit-o „mica doamnă căreia îi datorăm războiul civil”.

Charles Darwin (1809 – 1882) «ON THE ORIGIN OF

SPECIES BY MEANS OF NATURAL SELECTION, OR THE PREZERVATION OF FAVOURED RACES IN THE STUGGLE FOR LIFE» 1859

Darwin a marcat o nouă etapă ştiinţifică în modul de a privi fiinţele.

Ideea evoluţiei însă împarte pe laici dar şi pe cercetători. Mulţi biochimişti de frunte de astăzi, având cunoştinţe vaste în domeniul macro moleculelor, rămân sceptici şi sunt în căutarea unor explicaţii alternative.

Evoluţia în sine este ceva aproape de Dumnezeu. Un bun fizician de astăzi nu mai are nicio legătură cu faptul dacă el este un credincios sau un ateu. Dacă comparăm legăturile între credinţă şi Dumnezeu iar încrederii în ideea evoluţiei îi adăugăm şi un caracter estetic, putem sluji indicaţiei că Dumnezeu ne rămâne încă în afara puterii noastre de percepere. Probabil lucrul este valabil şi pentru evoluţie. Ea există dar încă nouă ne scapă.

Evoluţia ar fi deci mişcarea prin care iau naştere noi forme de viaţă. Dacă în aceste rânduri vorbim despre evoluţie, atunci trebuie să admitem **o forţă fantastică de selectare** care realizează evoluţia. Dar care este explicaţia puterii care determină un individ să-şi aleagă partenerul?

Darwin recunoaşte în mod îndrăzneţ şi elegant un creator pe care îl numeşte natură.

Sfatul lui Goethe va trebui reţinut. „Cercetătorii ştiinţelor naturale vor trebui să cerceteze ce este cercetabil şi să venereze ce nu este cercetabil” Când astăzi cineva este întrebat cum funcţionează evoluţia el va încerca să explice cu ajutorul noţiunilor mutaţie şi selecţie. Cadrul este corect, dar adevăratul tablou rămâne de desenat pentru fiecare caz în parte. Desigur se poate merge cu lărgirea fiecărei din cele două noţiuni, spre exemplu, mutaţia este o variantă genetică care se întâmplă… întâmplător iar selecţia se manifestă prin aceea că diferiţi purtători ai mutaţiilor se înmulţesc în mod diferit. Pe scurt, selecţia este o reproducţie diferenţiată. Dar cum se întâmplă? Cunoaştem toate mecanismele care joacă un rol? Nu! Biologii au deja mulţi termeni, dar unul

merită în mod deosebit să fie numit pentru că este foarte rafinat. Este vorba de funcţia dublă care ne este cunoscută din activitatea zilnică, dacă spre exemplu avem în mână un pix a cărei funcţiuni este scrisul şi îl folosim şi pentru a corecta ceasul în maşină, asta înseamnă că are şi o funcţie secundară. În cărţile de biologie sunt date multe exemple.

Membrele anterioare la animale au funcţiuni multiple: pentru fugă, pentru săpat, apucat, căţărat sau zbor.

Convingător este exemplul organului de vedere în evoluţie. Darwin singur spunea: când examinez structura ochiului capăt febră. El nu putea să înţeleagă cum selecţia singură a reuşit o asemenea performanţă. Mai întâi a fost numai o celulă care era sensibilă la lumina soarelui şi pentru a se putea dirija către lumină dătătoare de energie. Aceasta era funcţia principală. La multicelulare există multe celule sensibile care se vor concentra într-un pol cu posibilitatea şi a unei funcţii secundare de orientare şi producătoare de energie. Într-o fază superioară funcţia principală este cea orientativă de aceea ea va trebui protejată. Se înfundă şi poate să realizeze de unde vine lumina, apoi se complică şi poate reproduce mediul înconjurător, apoi capătă şi o lupă, are loc transferul în faţă, sunt doi pentru că organismele au două părţi, emisfere cerebrale, membre, sâni rinichi etc. Dar evoluţia poate fi comparată cu un program de cercetare.

Putem înţelege o explicaţie prin adaptare? Mai întâi trebuie să remarcăm numărul de urmaşi. Darwin se gândea că numărul mare de urmaşi constituie materialul brut cu mai mari posibilităţi. Ar însemna ca artele înalt diferenţiate să aibă mai mulţi urmaşi în realitate nu este aşa; cele dezvoltate au puţini urmaşi şi au nevoie de mult timp pentru a-i creşte. Cum se poate explica aceasta în contextul evoluţiei?

A doua întrebare este legată de multe caractere care par nefolositoare cum ar fi penajul viu colorat la multe păsări. Ce au aceste cu selecţia naturală?

A treia întrebare: ce caractere l-au diferenţiat pe om

de maimuţă? Ce a trebuit să-l forţeze pentru a-i face să crească emisferele cerebrale?

La prima întrebare, Darwin nu putea să răspundă pentru că îi lipseau noţiunile despre gene. Astăzi ştim că organismele care se înmulţesc sexual au două variante genetice ce se pot corecta şi pot aduce elemente noi. În plus la om ai văzut caracterele genomului uman. (vezi capitolul respectiv)

În selecţia sexuală natura are cele două posibilităţi: partenerul poate fi ales fie de mascul, fie de femelă.

Biologii moderni ştiu că variaţiile sunt posibile prin mutaţii genetice. Sunt ele întâmplătoare sau sunt dirijate? Mutaţiile fiind moştenite are loc după aceea schimbarea posibilităţilor de supravieţuire sau dispariţia dintr-o mutaţie nefericită.

Sunt însă multe graniţe ale cunoaşterii noastre spre exemplu: cum are loc **adaptarea structurilor gândirii noastre la realităţile palpabile.** Ceea ce nu au pipăit strămoşii noştri ne scapă şi simţurilor noastre.

Macrocosmosul cu dimensiunile lui, ca şi microcosmosul atomilor sau nano – dimensiunile sunt în stadiul nostru de evoluţie încă imperceptibile. Capacităţile noastre de cunoaştere a dimensiunilor obţinute prin evoluţie (numit de Gerhard Vollmer mezocosmos) sunt cuprinse între grosimea unui fir de păr şi distanţa pe care o parcurgem într-o zi

Dacă dimensiunile devin mai mici sau mai mari, cu capacităţile noastre dobândite prin evoluţie până acum – înţelegerea omenească normală – nu mai suntem siguri şi avem nevoie de ştiinţă şi tehnică. Pentru dimensiunile nanometrice sau anii lumină nu suntem încă pregătiţi de natură pentru a le putea simţi. **De aceea şi selecţia naturală-mecanismele sale intime – ca şi dovezile palpabile ale existenţei creatorului suprem ne scapă încă, dar nu avem niciun drept de a afirma că nu există.**

John Stuart Mill (1806 – 1873) «ON LIBERTY» 1859

În cartea sa el argumentează că fericirea generală

este legată de libertatea fiecărui individ în societate. Adept al curentului „UTILITARIST” al lui Bentham a subliniat importanţa eticii în politică. Curentul a constituit o forţă ce a determinat multe din reformele secolului al XIX.

Walter Bagehot (1826 – 1877) «THE eNGLISH CONSTITUTION»

1867. Cartea a fost orientativă pentru cei ce aveau nevoie să se refere la conţinutul constituţiei engleze care nu există într-o formă scrisă.

1808 Goethe-Faust I

1814 Walter Scott-Waverley.

1815.

— Waterloo-Congresul din Viena.

1819 Schopenhauer – „Die Welt als Wille und Verstellung” 1830 Stendhal-Roşu şi negru.

1833-Goethe Faust II

1857-Gustave Flaubert-Madame Bovary

1860-Jakob Burckhard-Die kultur der Renaissance în Italien.

1869 se năştea Gandhi-una din personalităţile spirituale sec XX care a făcut şi politică.

1869-Leo Tolstoi-Război şi pace. 1880 Dostojewski, Fraţii Karamasov.

Karl Marx«DAS CAPITAL» 1867 el reuşeşte să facă o analiză destul de corectă a economiei capitaliste.

Idealismul său iraţional de a realiza o societate în care toţi membrii săi să fie egali şi mijloacele brutale propuse, au servit drept biblie pentru cei care au instaurat o dictatură aşa-zisă „a proletariatului”, care de fapt a fost «UN PAS GREŞIT AL UMANITĂŢII» o dictatură a funcţionarilor politici indiferent de calităţile lor intelectuale, o dictatură a terorii, a groazei, a distrugerii elitelor, deoarece reprezentanţii noii „biserici” Lenin, Plechanov au interpretat cum le-a plăcut ideile lui Marx.

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) «ALSO SPRACH SARATHUSTRA 83 – 85 este o povestire

filosofică şi o „proză în versuri” în care filosoful persan anunţă vestea venirii supraomului, care îl va înlocui pe Dumnezeu, care aici şi astăzi, vizavi de viaţa de dincolo, sărbătoreşte eroismul, puterea şi găseşte faptele creştineşti ca dovezi a unor înnăscute iluzii naive.

Frederick Jackson Turner (1861 – 1932) «THE SIGNIFICANCE OF THE FRONTIER ÎN AMERICAN HISTORY», 1894 cartea preamăreşte pionierii, fermierii, misionarii care au populat America. Această carte a influenţat mai mult ca oricare pe regizorii şi producătorii de filme western cu eroii lor.

Theodor Herzl (1860 – 1904) «DER JUDENSTAAT» 1896 sau Afacerea-Dreyfus în Franţa-prima manifestare antisemită exprimată ca un conflict între clasa de sus şi mica burghezie, care a dus la convingerea că înfiinţarea unui stat în Palestina este o necesitate absolută. Apariţia cărţii a determinat convocarea primului congres sionist în Basel în 1897. Prin influenţa lui Chaïm Weizmann şi Nahum Sokoloff, lordul Balfour (primul ministru al Angliei) s-a lăsat convins şi a aprobat în anul 1917 înfiinţarea statului în Palestina, care avea să se împlinească în 1948.

Sigmund Freud (1856 – 1939) «DIE TRAUMDEUTUNG» 1900

cartea prezintă principiile psihanalizei. Caracterul erotic al visurilor, complexul lui Oedip, libidoul şi teoria realizării dorinţelor, împărţirea părţii psihice în eu şi subconştient teoria psihozelor şi simptomele ei.

Lenin (1870 – 1924) «CE E DE FĂCUT» 1902 o carte care s-a vrut a completa marxismul, prin crearea unui partid centralist, cu revoluţionari de profesie, care să înlocuiască sindicatele. Rar s-a întâmplat ca o carte şi ideile ei, să aibă atât de multe urmări nefaste.

Frederick Winslow Taylor (1856 – 1925) «THE PRINCIPLE OF SCIENTIFIC MANAGEMENT» 1911 un plan pentru raţionalizarea procesului de producţie cu

norme, coordonări şi plată după cantitatea de produse realizate. Deşi socialiştii au criticat ideile, comuniştii au introdus sistemul imediat ce au ajuns la putere.

Albert Einstein (1879 – 1955) «GRUNDLAGEN DER ALLGEMEINEN RELATIVITATSTHEORIE» 1914 – 15

Aduce dovada că toate observaţiile sunt dependente de locul unde a fost făcută observaţia şi de aceea nu există niciun spaţiu şi niciun timp obiectiv.

1913 – Proust «À la recherche du temp pierdu» 1914 – 18-Primul război mondial

1917-Revoluţia în Rusia

1918 Oswald Spengler – „Der Untergang des Abendlandes" 1922-James Joyce „Ulisses".

1924-Thomas Mann „Der Zauberberg" 1927 Martin Heidegger „Sein und Zeit".

Oswald Spengler (1880 – 1936) «DER UNTERGANG DES ABENDLANDES» 1918 – 22 o analogie a societăţilor cu organismele vii. El consideră că şi societatea are o tinereţe, o maturitate înfloritoare şi o bătrâneţe.

Examinând societăţile egipteană-babiloniană –, indiană, greco-romană, arabă, mexicană şi cultura apuseană, ajunge la concluzia că după democraţie urmează o dictatură.

Adolf Hitler (1889 – 1945) «MEIN KAMPF» 1925 – 26 o carte greu de citit, plină de antisemitism, rasism, militarism, şovinism, teoria spaţiului vital, program politic pe care nimeni nu a voit să-l ia în serios din cauza inepţiilor pe care le susţinea.

1909 – 1943-Simone Weil – „Imposibilitatea este poarta către supranatural. Rolul nostru este de a ciocăni. Altcineva ne poate deschide!" Sau „Dragostea nu este consolaţie ci LUMINĂ!"

1939-Prima dezintegrare atomică.

1939 – 45 – AI II-lea război mondial

1984-Simone de Beauvoir – „le deuxième Sexe".

1943-Eugen Ionescu (după mărturisirea proprie din ultimul său jurnal) a scris „Englezeşte fără profesor”, prefaţând în absolut întreaga istorie a teatrului absurdului. Marea şansă a dramaturgiei româneşti care îşi adjudecă astfel o prioritate reală.

1952-Samuel Beckett Warten auf Godot

1953-Waston und Krick-dubla spirală – structura DNA 1962-Thomas Kuhn-Revoluţiile în ştiinţă.

1968 – 70 Revoltele studenţeşti.

1980-Computerul devine – „personal” 1985-Începutul „Perestroicii

1989 – 90 Căderea şi descompunerea statelor comuniste.

— Recunoștință profundă soției mele Rovana care m-a încurajat, m-a suportat, și m-a ajutat enorm!

23 240

B I B L I O G R A F I E

1 Antonesei Liviu o introducere în pedagogie – Edit. Polirom 2002-ISBN 973 – 683 – 848-X

2 – Avram Anna Arta de a reuşi în viaţă Edit. Tritonic & Eforie – Buc.2002 ISBN 973 – 8051 – 64 – 9; ISBN 973 – 858583 – 5-X

3 – Bouillerce-Brigitte Carré Emmanuel Savoir developper să creativite-2000 Edit. Retz/Her, Paris

4 Buzan Tony Speed Reading mvgverlag München 2002

ISBN 3 – 478 – 71961 – 5 (Aus Englisch von Gudrun Weithaler)

5 Carrel Alexis – OMUL FIINŢĂ NECUNOSCUTĂ-Tedit-Bucureşti – ISBN 973 – 96173 – 6-O (Traducere Lia Busuioceanu)

6 – Clegg Brian – Crash Course în personal Development-2002

2003 Polirom Dezvoltarea Personală Traducere Ligia Ilin

ISBN-973 – 681 – 318 – 5

7 – Corwell Peter Spell Succes in Your Life.

— Maryland 2002

Polirom 2003 Traducere Oana Cogeanu
— **Cheia Succesului**-ISBN 973 – 681 – 275 – 8
8 – Dalat Yvon, Le Guid de votre reussite professionnelle-Dunod, Paris, 2002.
9 – Drimba Ovidiu 1. Dicţionar de literatură universală Ed. Saeculum Buc.2002 ISBN 973 – 9399 – 98 – 3
10. Incursiuni în civilizaţia omenirii – Excelsior Buc.1996 ISBN 973 – 9086 – 34 – 9
11 Simone Harlandedit Monte DuMont – 365 Tipps Gedaechtnis-Training – ISBN 3 – 7701 – 8662 – 1
12 Durville Henri Ed. Transatlantiques2001-ISBN 2 – 9806910 – 4 – 6
13 Enkelmann B. Nikolaus Die Macht der Motivation – Edit. mvg-Verlag 2002 – ISBN 3 – 478 – 08318 – 4
14 Fischer Ernst Peter – Die andere Bildung – Edit. Ullstein. / 2003 ISBN 3 – 548 – 36448 – 9
Fischer Ernst-Peter DAS GENOM Edit. S. Fischer /2002
15 Forni P.M. Choosing Civility by St. Martin's Press, New York.
D. Sprache – Bitte recht hoeflich! – von Sabine Doerlemann-Scherz 2002-ISBN 3 – 502 – 14206 – 8
16 Frohloff Stefan-Gesicht ZEIGEN-Handbuch fuer Zivilcourage Edit. Campus Verlag-Frankfurt-New York 2001-ISBN 3 – 593 – 36807 – 2
Gerster Petra Nuerenberger Christian-Stark fuer das Leben – Rowohit – Berlin
2003 ISBN 3 87134 464 8
17-Gerster Petra „Stark fuer das Leben" Edit. Rowohit /2003/Isbn 3871344648
18 Goleman Daniel-Emotional Intelligence-Bantam Books, New York 1995. În l. germană: Emoţionale Intelligenz-Carl Hanser Verlag München – 1996-ISBN 3 – 446 – 18526 – 7
19 Hentig (von) Hartmut-Der technischen Zivilisation gewachsen bleiben – (Edit. BELTZ) – 2002-

ISBN 3 407
22115 O
— Die Schule nou denken-Edit. BELTZ-ISBN 3407221193/2002
20 Hobson Peter 2002 The Cradle of Thought – Macmillan, London – D. Spre.: Wie wir denken lernen – Edit. Walter Verlag 2002 – ISBN 3 – 530 – 42168 – 5
21 Kaufmann Heinz Suchtvorbeungun in der Schule und Jugendarbeit. BELTZ2001-ISBN 3 402 22099 5
22 Klein Stefan-Die Gluecksformel
+ Die Zeit
Edit. Rowohit-2002-ISBN 34 498 03509
623 Lenoir Frederic – LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN: 2 – 227 – 47131-X
23 Lenoir Frederic – LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN: 2 – 227 – 47131-X
24-**Manolescu** Nicolae-Cititul şi scrisul-Polirom, 2002. ISBN 973 – 683 – 972 – 9
25 Marinescu Aurelia Codul bunelor maniere astăzi – Humanitas 2002 ISBN 973 – 50 – 0262-O
26 Meyer Anke-Sophie-Wann ist mein Kind PISA – fit? BELTZ 2002 ISBN 3 – 407 – 22850 – 3
27 Morris Tom Philosophie fuer Dummies aus dem Amerikaniscen von Aref Banakonandeh-Edit mitp-2003 ISBN 3 – 8266 – 3071 – 8
Notiţele mele după cartea care mi-am schimbat felul de a vedea viitorul: Riboulet L. Traducere: Necula „FORMAREA MORALĂ ŞI INTELECTUALĂ PENTRU VIAŢĂ”.
29 Olkers Juergen Wie man Schule entwickelt – BETZ-2003 ISBN 3 407 22141X
30 **Parnefjord Ralph Das Drogentaschenbuch –** Edit. Thieme Stuttgart-New York 2001
ISDN 3 – 13 – 118033 – 1
31 **Rennert Monika** – Co-Abhaengigkeit
— Edit. Lambertus 1990-ISBN 3 – 7841 – 0443 – 6
32 Todsuenden der Bildungspolitik – (Edit. Belz-1999 ISBN 3 407 22082 O

33 Schmidt Gerhard-Dumonts Handbuch – Intelligenz Training – Edit. Monte von DUMONT
2002 Koeln – Slvenien ISBN 3
8320 – 8772 – 9
34 Schwanitz Dietrich – Bildung Goldmannverlag 2002.
— ISBN 3 – 442 – 15147 – 3
35 **Sruck Peter**-Die Kunst der Erziehung – Edit. Wissenschaftliche Buchgesellschaft – 1996 ISBN 3 – 534
80194 – 6
Adăugiri bibliografice: www.Spektrum.de
— Psychologie HEUTE
— Spektrum der Wissenschaft
— www.GEHIRN-UND-GEIST. DE
— Despre Neuro-Teologie: Dr. Michael Persinger (Uni Toronto) și Dr. Andrew Newberguni. Pennsylvania
— (P.M. Fragen & Antworten 8/2009)
— www.pm-magazin.de (2006 – 2011)
Manfred Spitzer „Medizin fuer die Bildung" ISBN: 978 – 3 – 8274 – 2677 – 2 (Ed.: Spektrum) 2010
— „Lernen" ISBN.: 3 – 8274 – 1396 – 6 2003 (Spektrum)